STADIA
HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

Koskettava tunne

Hyvän hetken päiväkirja
varhaista vuorovaikutusta tukevana oma-apumenetelmänä

Sosiaalialan koulutusohjelma,
sosionomi
Opinnäytetyö
2.11.2007

Niina Kaksonen
Satu Kinnunen

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU STADIA
Sosiaali- ja terveysala

Koulutusohjelma	Suuntautumisvaihtoehto
Sosiaalialan koulutusohjelma	Sosionomi (AMK)

Tekijä/Tekijät

Niina Kaksonen ja Satu Kinnunen

Työn nimi

Koskettava tunne - Hyvän hetken päiväkirja varhaista vuorovaikutusta tukevana oma-apumenetelmänä

Työn laji	Aika	Sivumäärä
Opinnäytetyö	Syksy 2007	64 + 7 liitettä

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli analysoida alle 1-vuotiaiden vauvojen äitien päiväkirjoja ja selvittää, millaisena varhainen vuorovaikutus näyttäytyy päiväkirjojen tekstien perusteella. Kehitimme yhteistyössä Heikki Waris -instituutin kanssa Hyvän hetken päiväkirjan, jonka rakenne perustuu voimavarakeskeisyyteen ja myönteiseen ajatteluun. Arvioimme päiväkirjan käyttökelpoisuutta varhaista vuorovaikutusta tukevana oma-apumenetelmänä. Hyvän hetken päiväkirja oli testattavana kahdessa erilaisessa äiti-vauva -ryhmässä pääkaupunkiseudulla.

Teoreettisena viitekehyksenä ovat opinnäytetyössämme John Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria ja Juha Siitosen voimaantumisteoria. Opinnäytetyömme tutkimusote on laadullinen ja äitien tuottamia päiväkirjatekstejä analysoimme sisällönanalyysin keinoin. Käytimme Saara Salon varhaisen vuorovaikutuksen jaottelua. Jaoimme äitien tekstit neljään kategoriaan seuraavasti: tunne perusturvallisuudesta, tunnetilojen säätely ja -yhteensovittaminen, kommunikaation vaikutus ympäristöön ja kehityksen mahdollistaminen. Taustaoletuksena on, että äidin voimaantumisen tukeminen vaikuttaa äiti-vauvasuhteen kehittymiseen myönteisesti. Aineistona oli äitien päiväkirjatekstit ja ryhmäkeskustelun litteroitu materiaali.

Opinnäytetyöhömme osallistui 12 äitiä. Heistä kuusi palautti päiväkirjan ja kolme osallistui ryhmäkeskusteluun. Äitien tunnekokemukset olivat pääosin ilon, rakkauden ja onnen tunteita. Vauvojen tunteet olivat enimmäkseen positiivisia. Negatiiviset tunteet liittyivät nälän tarpeen tyydyttämiseen sekä kehityksellisiin haasteisiin. Vuorovaikutus on tekstien perusteella molemminpuolisen mielihyvän ja yhteistyön tuottamaa arjen yhdessäoloa. Äiti kokee iloa ja onnistumista tunnistaessaan vauvan tarpeet ja vastatessaan niihin oikein. Tilanteet eivät ole vain vauvan fysiologisten perustarpeiden tyydyttämistä, vaan sosiaalisten ja psyykkisten tarpeiden tunnistamista ja niihin vastaamista. Ryhmäkeskusteluun osallistuneet äidit, joilla vuorovaikutus vauvaan oli oman arvionsa mukaan kunnossa, kokivat päiväkirjan täyttämisen työlääksi. He kertoivat, että päiväkirjasta jäi mieluisa muisto lapsen varhaisista kehitysvaiheista. Lisäksi äidit oivalsivat prosessin aikana, että hyvä hetki voi olla ihan tavallinen pieni arjen hetki.

Tulosten perusteella päiväkirja soveltuu oma-apumenetelmäksi suljettuihin ryhmiin, jos ohjaaja osaa hyödyntää päiväkirjaa keskustelun käynnistäjänä. Päiväkirja sopii menetelmänä parhaiten äideille, joille kirjoittaminen on mielekästä ja avartavaa. Parhaiten päiväkirjasta voivat hyötyä äidit, joilla on tuen tarvetta vuorovaikutussuhteessa vauvaansa.

Avainsanat

oma-apumenetelmä, päiväkirja, tunne, varhainen vuorovaikutus, äitiys

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU STADIA
HELSINKI POLYTECHNIC
Health Care and Social Services

Degree Programme in	Degree
Social Services	Bachelor of Social Services

Author/Authors

Niina Kaksonen and Satu Kinnunen

Title

Diary for Good Moments - A Supportive Self-help Method in Early Interaction

Type of Work	Date	Pages
Final Project	Autumn 2007	64 + 7 appendices

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyse the diaries of the mothers with an infant under 1 year old. We studied early interaction situations on the ground of the diary notes. We produced this diary in co-ordination with the institute of Heikki Waris. The diary is based on resource centered and positive thinking. We also evaluated the usability of the diary as a supportive method in early interaction. We assume that supporting mothers' empowerment will have a positive effect on mother-infant interaction. The diary was tested in two different mother groups in the metropolitan area.

As for methods we used the diary notes and a group interview. Twelve mothers took part in the study, of which six returned the diary notes and three participated in a group interview. The theoretical framework is the attachment theory by John Bowlby and sociopedagogical empowerment by Juha Siitonen. We used qualitative study extracts and analysed the diary notes using content analysis. The notes of early interaction were divided into four categories, which are the sense of basic trust, emotional regulation and reconciliation, the influence of communication on the environment and potential development.

The results showed that mothers' emotional experiences were mostly joy, love and happiness. Infants had generally positive emotions. Interaction was based on mutual pleasure and co-operation in everyday activities. Mothers felt joy and success when they indentified their infants' needs and were able to respond to them. Mothers were not only responding to infants´ physical needs, but also to the identification of psychological and social needs. The group interview participants felt stressful keeping the diary. According to their view they had no need of support in early interaction. However, they told that the diary was a pleasant memory of the infant's early development stages. Mothers also realised during the diary process that the good moment could be both an ordinary and a short moment in everyday activities.

This may indicate that this diary is suited for closed group sessions, if the guide can take advantage of the diary as an activator of group discussions. Mothers, who enjoy keeping the diary, will propably have the best use of the diary of this kind. The diary could be of benefit to mothers who need support in interaction with their infants.

Keywords

diary, early interaction, emotion, motherhood, self-help method

SISÄLLYS

1 JOHDANTO 1

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS 3
2.1 Lähtökohdat 4
2.2 Hyvän hetken päiväkirja 5
2.3 Heikki Waris -instituutti 7
2.4 Vauvaperhetyö ennaltaehkäisevänä työmuotona 8

3 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS JA ÄITIYS 9
3.1 Lapsen kognitiivinen kehitys 9
3.2 Varhainen vuorovaikutus 10
3.3 Temperamentti 11
3.4 Äitiys 12

4 KIINTYMYSSUHDETEORIA 13
4.1 Turvallinen ja turvaton kiintymyssuhde 14
4.2 Riittävän hyvä vanhemmuus 15

5 VOIMAANTUMISTEORIA 16
5.1 Emootiot 18
5.2 Kykyuskomukset 19

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS 21
6.1 Aineiston kokoaminen 21
6.2 Tutkimusmenetelmät 22
6.2.1 Päiväkirjatyöskentely 23
6.2.2 Ryhmäkeskustelu 24
6.3 Aineiston analyysi 25
6.4 Prosessin arviointia 31

7 HYVÄN HETKEN PÄIVÄKIRJA JA ÄIDIT 33
7.1 Äitien päiväkirjamerkinnät 34
7.2 Varhainen vuorovaikutus äitien tekstien perusteella 37
7.2.1 Tunne perusturvallisuudesta 38
7.2.2 Tunnetilojen säätely ja yhteensovittaminen 41
7.2.3 Kommunikaation vaikutus ympäristöön 43
7.2.4 Kehityksen mahdollistaminen 45
7.3 Äitien kokemukset Hyvän hetken päiväkirjasta 48
7.3.1 Päiväkirjatyöskentely 48
7.3.2 Kirjoitusprosessi 49
7.3.3 Muutos 49
7.3.4 Päiväkirjan rakenne 50
7.4 Päiväkirja voimaantumisen mahdollistajana 51

8 JOHTOPÄÄTÖKSET 53

9 POHDINTA 57

LÄHTEET 61

LIITTEET

1 JOHDANTO

> *”Aivan kuten vauvan kasvu tapahtuu vain vuorovaikutuksessa, niin myös vanhemmuus kehittyy vain siinä”* (Schulman 2002: 20).

Moni äidiksi tuleva pohtii omaa tulevaa äitiyttään sekä lapsuuden äiti-suhdettaan. Äiti miettii, millainen äiti hän haluaa olla juuri tälle vauvalle. (Heinänen 2002: 125 - 126.) Vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen kehittymistä sekä vanhemmuutta voidaan tukea vauvaperhetyön avulla. Vauvaperheet ovat sosiaalityön tärkeä asiakasryhmä, sillä vauvaperhetyö liittyy aikaan, jolloin perusta ja kiintymyssuhde vauvan ja vanhemman välillä syntyy. (Vauvaperhetyö 2003.)

Opinnäytetyömme tuottaa Heikki Waris -instituutille uuden, yksinkertaisen oma-apumenetelmän, Hyvän hetken päiväkirjan, varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen. Testiryhmänä opinnäytetyön aineiston keruussa on ollut erään pääkaupunkiseudun perhekeskuksen kaksi erilaista äiti-vauvaryhmää. Prosessiin osallistuneet äidit olivat pääasiassa ensisynnyttäjiä ja kaikki vauvat olivat alle 1-vuotiaita. Päiväkirjaa kehitettiin syksystä 2006 lähtien yhdessä yhteistyökumppaneidemme kanssa.

Olemme muodostaneet Hyvän hetken päiväkirjan rakenteen varhaisen vuorovaikutuksen, kiintymyssuhdeteorian sekä voimaantumisteorian tiedon pohjalta. Hyvän hetken päiväkirja on oma-apumenetelmä, jossa äiti omaa toimintaansa tarkkailemalla pyrkii kasvamaan ja kehittymään vanhemmuudessaan. Sen lisäksi Hyvän hetken päiväkirjan tarkoituksena on parantaa äidin ja vauvan välistä vuorovaikutusta. Päiväkirjatyöskentely pyrkii edistämään äitien myönteistä ajattelua. Voimaantumisen kautta syntyvän itseluottamuksen ja itsevarmuuden toivotaan heijastuvan äidin ja hänen vauvansa väliseen kiintymyssuhteeseen sitä vahvistaen.

Opinnäytetyössämme selvitämme, millaista äidin ja hänen vauvansa välinen vuorovaikutus on päiväkirjojen perusteella. Opinnäytetyöhön osallistui kaksitoista äitiä. Kuusi heistä palautti päiväkirjan neljän viikon täyttämisen jälkeen. Päiväkirjaa sai täyttää vapaasti valituissa vuorovaikutustilanteissa päivittäin tai niin usein kuin äiti jaksoi ja halusi. Muutama viikko päiväkirjojen palautuksen jälkeen järjestimme äideille ryhmäkeskustelun, jossa keräsimme äitien kokemuksia ja ajatuksia kirjoitusprosessista. Kolme äitiä osallistui keskusteluun. Ryhmäkeskustelun kautta arvioimme, onko Hyvän hetken päiväkirja toimiva menetelmä ennaltaehkäisevään vauvaperhetyöhön.

Tarkastelemme opinnäytetyössä päiväkirjojen tekstejä ja litteroitua haastatteluaineistoa sekä määrällisestä että laadullisesta tutkimusotteesta käsin. Opinnäytetyössämme kuitenkin painottuu laadullinen tieto, sillä tutkimusmenetelmänä tekstien analysoimisessa on käytetty sisällönanalyysia. Teoreettisena viitekehyksenä ovat olleet John Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria ja Juha Siitosen voimaantumisteoria.

Meitä kiinnostaa varhainen vuorovaikutus, sillä kehittämällä uutta apuvälinettä äidin ja vauvan kiintymyssuhteen vahvistamiseen, voimme mahdollisesti tuottaa konkreettista hyötyä ennaltaehkäisevään vauvaperhetyöhön. Meillä on ollut mahdollisuus opinnäytetyömme avulla vaikuttaa sosiaalialan työn menetelmien kehittämiseen. Olemme luoneet oma-apumenetelmän, joka perustuu myönteiseen ajatteluun ja pienten arjen onnistumisten ja ilojen kirjaamiseen. Äitiyden pohtiminen ja varhaisen vuorovaikutuksen merkityksen ymmärtäminen koskettaa nyt ja tulevaisuudessa myös omaa elämäämme ja tulevan työmme arkea.

Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen. Yhteiskunnallinen keskustelu ja lisääntynyt huoli lasten pahoinvoinnista tuo opinnäytetyöllemme ajankohtaisen aspektin. Opinnäytetyömme avulla korostamme varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä kasvavan vauvan kehitykselle. Jos varhainen vuorovaikutus on puutteellista tai suhde hoitajaan puuttuu kokonaan, saattaa vauvan kehitys vaarantua. Varhaiset ihmissuhdekokemukset vaikuttavat pitkälle tulevaisuuteen. Ennaltaehkäisevän työn merkitystä vauvaperhetyössä ei koskaan voi korostaa liikaa.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS

Varhainen vuorovaikutus on vanhempien ja lapsen kehitysmahdollisuuksien kohtaamista. Vuorovaikutukseen liittyvät voimakkaasti ilon ja onnen, hellyyden ja kärsivällisyyden hetket kuten myös avuttomuuden, epäonnistumisen ja hämmennyksen hetket. Vanhemmuus on täynnä tunteita. (Siltala 2003: 16 – 17.) Opinnäytetyömme tavoitteena on Hyvän hetken päiväkirjan avulla vahvistaa äitien ja vauvojen välistä vuorovaikutusta.

Opinnäytetyömme aihe on *Hyvän hetken päiväkirja varhaista vuorovaikutusta tukevana oma-apumenetelmänä*. Päiväkirja ohjaa myönteiseen ajatteluun ja auttaa äitiä oivaltamaan, että hänen omalla tunnetilalla on suuri vaikutus vauvan tunnetilaan ja sitä kautta vauvan käyttäytymiseen. Vastaavasti vauvan käyttäytyminen vaikuttaa voimakkaasti äidin tunteisiin ja toimintaan. Jos äiti voi hyvin, hän jaksaa hoitaa vauvaansa ja osaa tyydyttää vauvansa tarpeet ja myös vauva on tyytyväinen. Hyvän hetken päiväkirja oli testattavana kahdessa erilaisessa äiti-vauva -ryhmässä. Ryhmä A oli tarkoitettu masentuneille äideille ja ryhmä B oli vertaistuki- ja vuorovaikutus-painotteinen ryhmä.

Analysoimme opinnäytetyössämme äitien päiväkirjoja ja saimme tietoa siitä, millaisena varhainen vuorovaikutus näyttäytyi päiväkirjojen tekstien perusteella. Testasimme uutta menetelmää, päiväkirjaa, ja arvioimme sen käyttökelpoisuutta varhaista vuorovaikutusta tukevana oma-apumenetelmänä. Analysoimme äitien tekstejä sekä voimaantumisteorian että kiintymyssuhdeteorian näkökulmasta.

Kiintymyssuhdeteorian mukaan varhainen vuorovaikutus luo pohjan turvalliselle kiintymyssuhteelle. Varhainen vuorovaikutus ensimmäisenä ikävuonna, eli vauvan tarpeiden tyydyttäminen oikea-aikaisesti ja oikein, kehityksen mahdollistaminen, vauvan aktiivisen minäkuvan tukeminen sekä tunnevuorovaikutus näkyvät vauvan ja äidin arjessa päivittäin. (Salo 2003: 52 – 54.) Voimaantumisteoriaa hyödyntäen selvitimme, oliko päiväkirjalla äitien minäkuvaa ja itseluottamusta tukevia vaikutuksia. Tutkimme, löytyikö teksteissä elementtejä äitien toiveikkuudesta, onnistumisista tai epäonnistumista ja miten nämä yhdessä tai erikseen ehkä vaikuttavat äitien minäkuvaan ja itseluottamukseen ja sitä kautta äiti-vauva -suhteeseen. Ryhmäkeskustelussa äidit saivat kertoa päiväkirjan toimivuudesta.

Teoreettinen viitekehys oli opinnäytetyössämme John Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria ja Juha Siitosen voimaantumisteoria. Voimaantumisteoriassa keskityimme

osaprosesseista *kykyuskomusten* minäkäsitykseen ja itseluottamukseen ja *emootioiden* toiveikkuuteen ja onnistumiseen sekä epäonnistumiseen. Sisällönanalyysissa ja johtopäätöksissä peilasimme varhaisen vuorovaikutuksen eri osa-alueita saamamme opinnäytetyöaineiston kanssa. Oletuksena oli, että äidin voimaantumisen tukeminen vaikuttaa äiti-vauva -suhteen kehittymiseen ja kiintymyssuhteeseen myönteisesti.

Hyvän hetken päiväkirjan rakenne perustui voimavarakeskeisyyteen ja myönteiseen ajatteluun. Äideillä oli kuitenkin mahdollisuus halutessaan kirjoittaa myös kielteisistä tunteistaan päiväkirjaan. Vahvistamisen (empowerment) perusajatuksena on voimaannuttamisen kautta vaikuttaa yksilön itsetunnon ja itsevarmuuden vahvistumiseen. Päiväkirjan, kuten myös voimaantumisen, ideana oli vapaaehtoisuus ja valinnanvapaus.

2.1 Lähtökohdat

Syksyllä 2006 on Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiassa toteutettu opinnäytetyö, joka käsittelee äitien kokemuksia ohjatusta päiväkirjatyöskentelystä. Opinnäytetyö perustui Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) Joka kodin konstit -projektiin, joka toteutettiin vuosina 2003 – 2006. Opinnäytetyössään sosionomiopiskelijat selvittivät teemahaastatteluiden avulla MLL:n päiväkirjan toimivuutta varhaisen vuorovaikutuksen omaapuvälineenä. Opinnäytetyömme *Koskettava tunne - Hyvän hetken päiväkirja varhaista vuorovaikutusta tukevana oma-apumenetelmänä* perustui meidän luomaamme yksinkertaiseen ja erilaiseen päiväkirjaan. Lähestymistapamme varhaiseen vuorovaikutukseen ja äitien päiväkirjatyöskentelyyn oli toinen verrattuna vuonna 2006 tehtyyn opinnäytetyöhön.

Alkuperäinen ajatuksemme Hyvän hetken päiväkirjasta lähti lastensuojelun tarpeista. Tarkoituksenamme oli toteuttaa opinnäytetyö erääseen lastensuojelun vauvaperhetyön yksikköön, jossa kohderyhmänä olisivat olleet traumatisoituneet nuoret äidit. Valitettavasti emme saaneet työyhteisöltä riittävän myönteistä suhtautumista opinnäytetyömme toteuttamiseen, joten päätimme vetäytyä yhteistyöstä.

Muokkasimme Hyvän hetken päiväkirjan Mannerheimin Lastensuojeluliiton kehittämästä Ajatuspäiväkirjasta, joka on yksi vanhemmuutta tukeva työväline Vanhemmuuden työkirjassa (Suutarla – Kankkonen 2006, Liite 5). Ajatuspäiväkirjassa tarkastelun kohteena ovat vanhempien kielteiset tunteet vuorovaikutustilanteissa lapsen kanssa. Koska alkuperäisen kohderyhmämme äidit olivat traumataustaisia, oli

yksikön henkilökunnan mielipide se, että negatiivisten tunteiden käsitteleminen saattaisi olla ongelmallista. Tämä saattaisi haitata äidin ja vauvan vuorovaikutuksen kehittymistä. Siksi muokkasimme päiväkirjaa myönteisen ajattelun vahvistumiseen perustuen.

Tarjosimme loppusyksystä valmista ideaamme, joka vielä silloin kulki nimellä *Tunnepäiväkirja*, Heikki Waris -instituutille, joka kiinnostui opinnäytetyömme aiheesta. Päätimme muokata opinnäytetyömme suunnitelmaa uuden kohderyhmän tarpeita vastaavaksi. Tutustuimme sosiaalialan ammattilehdessä olleeseen artikkeliin vauvaperhehankkeesta pääkaupunkiseudulla. Otimme yhteyttä hankkeen työntekijöihin ja sovimme tapaamisesta. Hankkeen tavoitteena oli tukea vauvaperheitä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tuki ennaltaehkäisevänä keinona vaikuttaa vauvan kehitykseen ja auttaa perhettä jaksamaan uudessa elämäntilanteessa. Vauvaperhehankkeen asiakaskunta, kaksi erilaista äiti-vauvaryhmää, osoittautui keskusteluissa sopivaksi opinnäytetyön toteutuspaikaksi ja aloimme yhdessä hankkeen työntekijöiden sekä Heikki Waris -instituutin Helsingin yliopiston käytäntötutkimuksen professori Erja Sauraman ja Lapsen kanssa -hankkeen tutkiva sosiaalityöntekijä Tiina Muukkosen kanssa kehittää Hyvän hetken päiväkirjaa lopulliseen muotoonsa.

2.2 Hyvän hetken päiväkirja

Päiväkirjatyöskentelyn teoreettisena taustana olivat voimaantumisteorian osa-alueet kykyuskomukset ja emootiot. Päiväkirjatyöskentely pyrkii edistämään äitien myönteistä ajattelua. Äitien oli pohdittava omaa toimintaansa ja sitä, miten se vaikutti vauvaan. Päiväkirja voidaan nähdä oma-apumenetelmänä, jossa äiti omaa toimintaansa tarkkailemalla pyrkii kasvamaan ja kehittymään vanhemmuudessaan. Hyvän hetken päiväkirja ja sen täyttöohjeet ovat kokonaisuudessaan opinnäytetyömme liitteenä (Liite 1). Analysoimme päiväkirjatekstejä osa-alueittain, eli tutkimme löytyikö teksteistä emootioista toiveikkuuden, onnistumisen tai epäonnistumisen piirteitä ja miten ne ehkä vaikuttivat äitien minäkäsitykseen ja itseluottamukseen. Oliko teksteissä selkeästi havaittavissa minäkuvaa ja itsetuntoa vahvistavia voimaantumisen elementtejä? Ymmärsivätkö äidit, mikä oli päiväkirjan tarkoitus ja näkyikö se teksteissä? Se, miten äidit kirjoittivat vuorovaikutustilanteista oli olennaisempaa kuin mitä tilanteissa tapahtui. Miten äidit olivat vauvan kanssa on merkityksellisempää kuin se, että äiti kertoi vaihtaneensa vaipat. (Ahlqvist – Kanninen 2003: 342.) Seuraavaksi esittelemme päiväkirjan rakenteen. Kursivoidut otsikot kuvaavat päiväkirjan osa-alueita.

Merkitse päivämäärä/ Ympyröi viikonpäivä / Ympyröi vuorovaikutustilanne.

Merkitse päivämäärä -kohdassa pyysimme äitejä merkitsemään kyseisen päivän ja vuorokaudenajan. Näin pystyimme laittamaan päiväkirjat aikajärjestykseen. *Ympyröi viikonpäivä* -kohdassa äitien piti ympyröidä viikonpäivä, jona vuorovaikutustilanne tapahtui. Emme kuitenkaan pohtineet tilanteiden päiviä ja sitä, oliko päivillä merkitystä vuorovaikutukseen. *Ympyröi vuorovaikutustilanne* -kohtaan äidit merkitsivät, mistä vuorovaikutustilanteesta on kyse - onko hän ollut pukemassa, kylvettämässä, nukuttamassa, ruokailemassa, leikkimässä vai seurustelemassa vauvansa kanssa. Kun vuorovaikutustilanteet olivat ennalta määrättyjä, oli äitien vastausten luokittelu helpompaa analysointivaiheessa. Halusimme myös äitien ymmärtävän, että kaikki yhteinen tekeminen vauvan kanssa on vuorovaikutusta ja siten yhtä tärkeää.

Kuvaile, mitä tapahtui.

Hyvän hetken päiväkirjassa pyysimme *Kuvaile, mitä tapahtui* -kohdassa äitejä kuvaamaan vuorovaikutustilannetta omin sanoin. Ohjeistimme äitejä kirjoittamaan päiväkirjaan, mikä teki tilanteesta hänen mielestään onnistuneen, miksi hän koki tilanteen myönteisesti ja miten hän toimi vauvansa kanssa.

Ympyröi oma tunteesi.

Päiväkirja pyrki vahvistamaan ja nostamaan esille myönteisiä tunnekokemuksia äidin ja vauvan välisessä vuorovaikutuksessa. Äiti sai myös itse keksiä tunteen, mikäli vaihtoehdoista ei löytynyt hänelle sopivaa. Valittu tunne sai olla ohimenevä. Sen ei tarvinnut kestää tilanteen alusta loppuun. Tärkeätä oli keskittyä nostamaan pieniä hetkiä ja arjen onnistumisia esille.

Tunteet ovat elämyksiä ja ne ohjaavat yksilön toimintaa. Yksilölle merkittävät asiat aiheuttavat tunteita. Tunteet tarvitsevat ympäristössään jonkin kohteen. Tunteet ovat tärkeä osa yksilön persoonallisuutta, ihmisen psyykkistä kokonaisuutta. Ne ohjaavat yksilön käyttäytymistä ja niiden kautta yksilön toimintavalmius muuttuu. Tunteet ilmaistaan jollain tavalla, esimerkiksi kasvonilmeillä. (Salo-Gunst – Vilkko-Riihelä 2000: 145, Nummenmaa 2003.) Tunteet ovat vastavuoroisia. Samalla tunteella on myös eri tilanteissa erilaisia painotuksia. Rakkautta voi tuntea esimerkiksi äidillisesti tai suhteessa aviopuolisoon. Tunteen kokeminen on yksilöllistä. (Turunen 2004: 169.)

Kuvaile vauvan tunne.

Tärkeimpiä asioita varhaisessa vuorovaikutuksessa on äidin kyky tunnistaa ja tulkita vauvansa tunnetiloja. Tärkeää on vauvan tunteiden oikea tulkinta ja vastaaminen niihin pääsääntöisesti oikein. Hyvän hetken päiväkirja pyrki auttamaan äitiä tässä asiassa.

Äitiä helpottaaksemme, olimme antaneet päiväkirjaan valmiita adjektiiveja kuvaamaan positiivisia, mutta myös negatiivisia tunteita. Näistä äiti sai valita vauvalleen mielestään sopivimman tunteen tai keksiä oman.

Ajatuksia.

Hyvän hetken päiväkirjan alareunassa kohdassa *Ajatuksia*, äidillä oli mahdollisuus kirjoittaa paperille kaikkea mahdollista. Ohjeistimme äitejä kertomaan omista tunteistaan, myös mahdollisista negatiivisista tunteista ja siitä, miltä päiväkirjan täyttäminen juuri tänään tuntui. *Ajatuksia* -kohdassa äidit saivat myös pohtia, miksi tilanne meni miten meni ja miksi vauvan tunne oli samanlainen tai erilainen kuin hänen omansa. Halusimme, että päiväkirjassa oli kohta myös kielteisille tunteille, koska epäonnistumisista ja kielteisistä kokemuksista kirjoittaminen saattoi auttaa äitiä oivaltamaan, miksi kyseinen vuorovaikutustilanne oli hankala.

2.3 Heikki Waris -instituutti

Helsingin kaupungin sosiaaliviraston yhteydessä toimiva Heikki Waris -instituutti on kaupunkisosiaalityön kehittämisen, tutkimuksen ja opetuksen yksikkö. Instituutin toiminnassa ovat mukana Helsingin yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitos, pääkaupunkiseudun kaupunkien sosiaalityön yksiköt, Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia ja kolmas sektori. (Heikki Waris -instituutti 2007.)

Heikki Waris -instituutti pyrkii edistämään Lapsen kanssa -hankkeessa lastensuojelun avohuollon suunnitelmallista työskentelyä. Lisäksi instituutti tarvitsee ennaltaehkäisevään työhön uusia, innovatiivisia ja yksinkertaisia työmenetelmiä. Ennaltaehkäisevä työ sekä varhainen puuttuminen ovat myös lapsipolitiikan keskeisiä tavoitteita. Ennaltaehkäisevän työn tarkoituksena on turvata lapselle suotuisat kasvuolosuhteet myös silloin, kun lapsen lähellä oleva aikuinen oirehtii ja tarvitsee hoitoa. Ennaltaehkäisevän työn voidaan nähdä olevan tehokkainta, kun se on jatkuvaa ja erilaisia menetelmiä ja toimintatapoja yhdistelevää. Valitettavasti tuloksellisuuden arviointi ennaltaehkäisevässä työssä on kuitenkin hankalaa. Jos lapsi ei ole joutunut kärsimään omasta tai hänen lähellään olevien aikuisten toiminnasta, on ennaltaehkäisevässä työssä onnistuttu. (Pelastakaa Lapset ry:n vauvapoliittiset tavoitteet lasten aseman parantamiseksi 2002.) Olisi taloudellisesti sekä emotionaalisesti ajatellen mielekkäämpää kehittää toimivia varhaisen ennaltaehkäisyn keinoja, kuin puuttua ongelmiin vasta jälkikäteen (Mäkelä 1999: 121).

Opinnäytetyöprosessi on ollut monivaiheinen. Hyvän hetken päiväkirjaa on kehitelty yhteistyökumppaneidemme kanssa useaan otteeseen. Heikki Waris -instituutti saa Hyvän hetken päiväkirjasta uuden oma-apumenetelmän sosiaalialan työhön. Päiväkirjan käyttöalue on ennaltaehkäisevä vauvaperhetyö.

2.4 Vauvaperhetyö ennaltaehkäisevänä työmuotona

Perhetyö on nykyään sosiaalityön itsestään selvä ja yleinen työmuoto, mutta sen määrittelyä hankaloittaa käsitteen monitulkintaisuus ja käytäntöjen kirjavuus. Perhetyötä voidaan toteuttaa ohjatusti perheiden kotona, mutta myös lastensuojelulaitoksissa tehostettuna perhetyönä. Perhetyön työmuotoja ovat keskustelut ja arjen toiminnan tukeminen. Perhetyötä voidaan myös määritellä lastensuojeluverkoston huolen harmaiden vyöhykkeiden avulla. (Heino - Berg - Hurtig 2000: 10, 12, 23, 25.)

Vauvaperhetyön yhtenä tarkoituksena on katkaista yli sukupolvien siirtyneet kasvatukseen liittyvät asenteet ja tavat. Äidin olisi tärkeätä nähdä vauvansa nykyhetkessä ja vastata vauvan tarpeisiin tässä ja nyt. (Schulman 2002: 101 – 102.) Vauvaperhetyön tavoitteena on tukea äidin ja vauvan välisen kiintymyssuhteen kehittymistä ja vanhemmuutta. Työtä tehdään aikana, jolloin vauvan ja vanhemman välistä kiintymyssuhdetta luodaan. Vanhemmille annetaan tietoa ja tukea vauvan hoitoon liittyvissä asioissa, edistetään hänen kehityksensä kannalta riittävän hyvän hoivaympäristön luomista ja varmistetaan, että perhe saa tarpeidensa mukaista tukea sen hetkisessä elämäntilanteessaan. (Korhonen – Sukula 2004: 34.) Vauvaperhetyö on ennaltaehkäisevää ja sitä tarjotaan perheille, joissa vauvan kehitykseen tai hänen vanhempiinsa liittyy riskitekijöitä (Vauvaperhetyö 2003).

Vauvaperhehankkeessa, josta saimme opinnäytetyön aineiston, toteutettiin varhaisen vaiheen perhekeskeisiä, voimaannuttavia ja vertaistukeen perustuvia palveluita. Hankkeen tarkoituksena oli tehdä vauvat ja vauvaperheen asiat näkyviksi ja osoittaa, että moniammatillinen yhteistyö esimerkiksi sosiaalitoimen ja neuvolan välillä on hedelmällistä. Erilaisten yksilöityjen ryhmien avulla pyrittiin tukemaan äidin ja vauvan välistä vuorovaikutusta sekä antamaan voimia ja varmuutta äitiyteen. Ryhmät kokoontuivat aamupäivisin asukaspuistoissa, jotka olivat äitejä lähellä ja joihin oli helppoa tulla.

3 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS JA ÄITIYS

Hyvän hetken päiväkirjan tarkoituksena on vahvistaa äidin ja alle 1-vuotiaan vauvan välistä vuorovaikutusta. Tässä opinnäytetyössä tarkoitamme *vauvalla* alle 1-vuotiasta lasta ja keskitymme sen mukaisesti vain tähän ikäkauteen. Myönteiseen ajatteluun sekä onnistumisen ja ilon hetkien kirjaamiseen perustuva päiväkirja tuottaa parhaimmillaan äideille itseluottamusta, mikä heijastuu äidin ja hänen vauvansa väliseen suhteeseen sitä vahvistavasti.

3.1 Lapsen kognitiivinen kehitys

Jean Piaget oli sveitsiläinen psykologi, joka loi kokemusperäisten tutkimustensa avulla teorian lapsen kognitiivisesta kehityksestä. Se on tyypillinen vaiheteoria, jossa ajattelun nähdään kehittyvän vaihe vaiheelta. Kukin vaihe on lapsen kehityksen kannalta välttämätön ja jokaisessa vaiheessa lapsen määrällinen ja laadullinen ajattelu muuttuu. Teorian mukaan lapsi toimii aktiivisesti tutkimalla ja kokeilemalla ympäristönsä mahdollisuuksia. Vauvan joutuessa tilanteeseen, jossa vanha tieto on ristiriidassa uuden tiedon kanssa, hän sopeuttaa oman toimintansa jo opittuun ajatusmalliin. Jotta kognitiivinen sopeutuminen, ajattelun tasapaino, saavutetaan, tapahtuu vauvan aivoissa uuden tiedon sulauttamista eli assimilaatiota sekä mukauttamista eli akkommodaatiota. Käytännössä tämä voi tarkoittaa muun muassa sitä, että vauva on ensin oppinut laittamaan suuhunsa tuttipullon. Sitten hän hetken päästä laittaakin suuhunsa lelun. Huomatessaan, että lelu ei toimi samoin kuin tuttipullo, hän muuttaa ajatteluaan ja alkaa vähitellen toimia lelun kanssa eri tavalla. (Himberg – Laakso – Peltola – Näätänen – Vidjeskog 2004: 41 – 42.)

Assimilaatio ja akkommodaatio täydentävät toisiaan. Niiden avulla vauva kehittää sisäisiä malleja, jotka ohjaavat hänen toimintaansa. Ensimmäinen ajattelun kehityksen vaihe on sensomotorinen kausi 0-2 -vuotiaana. Lapsi alkaa vähitellen ymmärtää omien liikkeidensä ja niiden seurausten väliset yhteydet. Yksi tärkeimmistä kehitys-saavutuksista sensomotorisella kaudella on esineiden pysyvyyden ymmärtäminen. Vauva tarvitsee muistiaan ymmärtääkseen esineiden pysyvyyden. Pysyvyys tarkoittaa sitä, että lapsi ymmärtää asioiden ja esineiden olevan olemassa, vaikka niitä ei koko ajan näekään. Pysyvyyden ymmärtämiseen kykenee Piaget´n mukaan vasta kymmenen kuukauden ikäinen lapsi. Arjen rutiinit opettavat vauvaa muistamaan tutut ihmiset, ympäristön ja vuorokausirytmin. (Himberg ym. 2004: 39 - 40, 42.) Tämä luo vauvalle perusturvallisuuden tunteen ja luottamus ympäristöön vahvistuu.

Myös lapsen perintötekijät vaikuttavat siihen, miten lapsi kokee erilaiset tapahtumat ja miten ne jäsentyvät hänen aivoissaan. Osa lapsista kokee perintötekijöittensä sekä kokemushistoriansa vuoksi jonkun tilanteen uhkaavana, jonkun toisen lapsen ollessa tilanteessa täysin rauhallinen. Lapsen perinnöllisyydessä olevien ominaisuuksien, kykyjen, mahdollisuuksien ja uhkien esille tuleminen on paljolti riippuvaista siitä ympäristöstä, missä lapsi elää. Lapsen saadessa rakkauden ja turvallisuuden sävyttämiä tunne- ja vuorovaikutuskokemuksia sekä säännöllisiä virikkeitä ja harjoitusta aivoilleen, lapsi oppii ja on onnellinen. Suuri osa aivojen kehittymisestä tapahtuu vasta syntymän jälkeen. (Suutarla – Kankkonen 2006.) Näin ollen on erittäin merkityksellistä, mitä äidin ja vauvan välisessä vuorovaikutuksessa tapahtuu.

3.2 Varhainen vuorovaikutus

Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa kaikkea lapsen ja vanhempien yhdessä elämistä lapsen ensivuosina. Lapsen myöhemmän kasvun ja kehityksen pohjana on varhaisen vuorovaikutuksen laatu ensimmäisten ikävuosien aikana. Vauva tarvitsee kehittyäkseen aikuisen, johon hän voi solmia turvallisen tunnesuhteen. Tavallisesti tämä aikuinen on vauvan oma äiti. Merkityksellistä on, kuinka vauvaa lohdutetaan ja kuinka hänen hätäänsä ja riemuunsa vastataan. Kun lapselle taataan varhaisessa vaiheessa turvallinen ja luottamuksellinen tunnekokemus, se vaikuttaa tulevaisuuden ihmissuhteisiin ja luo hyvän pohjan lapsen itsetunnon, minäkuvan ja empatian kehittymiselle. Äidin on tunnistettava riittävän herkästi vauvansa viestit ja osattava tulkita niitä useimmiten oikein sekä vastata niihin johdonmukaisesti. (Suutarla – Kankkonen 2006: 4 - 5.) Hyvän hetken päiväkirjaan kirjoittaessaan äiti harjoittelee vauvan ajatteluun liittyvien tunnetilojen tunnistamista. Tunnistaessaan vauvan tunnetilan, kuten surun ja siihen liittyvän levottomuuden sekä itkun, äiti pystyy vastaamaan tunteeseen omalla toiminnallaan lohduttamalla vauvaa.

Vanhemman hyväksyvä ja rakastava katse on edellytys lapsen suotuisalle kehitykselle. Vauva hätääntyy hyvin herkästi, mikäli vanhemman kasvot ovat ilmeettömät tai mikäli äiti esimerkiksi masennuksen takia välttelee katsekontaktia vauvaansa. Jatkuvasti esiintyessään katsekontaktin puute saa myös vauvan vähentämään kontakti-haluisuuttaan. Vauva alkaa vältellä seurustelutilanteita ja oirehtii itkuisuudella tai syöntivaikeuksilla. Monesti vanhempi kokee vauvan pahan olon kuitenkin väärällä tavalla. Vanhempi luulee vauvan inhoavan häntä tai vauvan haluavan olla omissa oloissaan. Vanhemman käyttäytyminen, lapsen vältteleminen, taas aikaansaa lapsessa tunteen omasta mitättömyydestä ja huonommuudesta. (Kuusisto 1989: 18.)

Vauvan ja vanhemman vuorovaikutukseen ja sen laatuun vaikuttavat vanhempien välinen parisuhde, lapsen ja vanhemman psyykkinen ja fyysinen tila, perheen muut lapset, perheen sosioekonomiset olosuhteet, vanhempien kyky selviytyä stressitilanteista sekä sukulaisten ja muiden perheen ulkopuolisten tahojen antaman tuen määrä ja laatu (Keskinen – Virjonen 2004: 126).

Kosketus on varhaislapsuuden välttämätön viestintämuoto, joka takaa lapsen tasapainoisen kehityksen (Enäkoski – Routasalo 1998: 53). Vauvan saama ihokosketus on hänen kokonaiskehityksensä kannalta keskeistä. Ihon koskettelu vaikuttaa tehokkaasti vauvan hermoston kypsymiseen ja säätelyyn. Ihokosketus ja erilaiset liikeaistimukset tuottavat vauvalle ensimmäisen perusturvallisuuden tunteen. Kosketus, jolla vanhemmat hyväilevät ja käsittelevät vauvaansa, kertoo vauvalle ympäristön luotettavuudesta ja muovaa vauvan minäkuvaa suotuisaan tai epäsuotuisaan suuntaan. (Kuusisto 1989: 22.)

3.3 Temperamentti

Temperamentti tarkoittaa ihmisen yksilöllistä käyttäytymiseroa suhteessa muihin ihmisiin. Erot ovat hermostollisia ja ne säätelevät sitä, miten ihminen kykenee rauhoittumaan uusissa tilanteissa ja millaisella voimakkuudella hän reagoi ympäristön tapahtumiin ja ihmisiin. Temperamenttierot näkyvät lapsien erilaisena aktiivisuutena, positiivisuutena, pelokkuutena, rauhoittumiskykynä ja tarkkaavaisuuden kohdentamiskykynä. (Salo 2003: 52.) Temperamentti ja ajattelu kehittyvät ympäristön sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Lyytinen – Eklund – Laakso 1995: 41). Vauvan temperamentti vaikuttaa äidin käyttäytymiseen ja päinvastoin. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että äiti tekee aloitteita, mutta osaa myös vastata lapsen aloitteisiin. Vauvan psyykkisen kehityksen perustana ovat temperamentti, vuorovaikutus ja ajattelu. Kaikkien näiden edellä mainittujen elementtien on todettu vaikuttavan toinen toisiinsa. (Lyytinen – Eklund – Laakso 1995: 41.)

> *”Vauvat eivät ole kilttejä tai tuhmia. He vain ovat erilaisia.”* (Kuusisto 1989: 16.)

Vauvojen temperamenttierot vaikuttavat varhaiseen vuorovaikutukseen ja siihen, miten äiti näkee vauvansa ja itsensä. Perustyytyväisen vauvan vanhemmat kokevat onnistumisen iloa ja pitävät itseään hyvinä vanhempina. Myös vauvalle välittyy ja heijastuu tunne omasta arvosta ja oikeutuksesta. Vauvan hankala luonteenlaatu tai yliherkkyys ja itkuisuus saattavat puolestaan olla usein esteenä vahvan

kiintymyssuhteen muodostumiselle. Ärtyisyyden ja itkuisuuden jatkuessa äiti voi väsyä. Hän voi kokea olevansa kykenemätön hoitamaan vauvaansa. (Kuusisto 1989: 13 – 14, Sanneman 2003.)

Usein myös perheessä arjen paineet saattavat kuormittaa äitiä liikaa ja perheen voimavarat ehtyvät, jolloin perheessä ei jakseta nauttia uudesta tulokkaasta. Kun vauva ei täytä vanhempien odotuksia ja haavekuvia, varsinkin jos vauva osoittautuu vaativaksi, vanhemmat usein pettyvät. Kun vauva aistii vanhempiensa epävarmuuden ja pettymyksen tunteet, hän kokee, ettei häntä hyväksytä. Tämä saattaa johtaa pitkällä aikavälillä lapsen käyttäytymishäiriöihin ja huonoon itsetuntoon. (Kuusisto 1989: 13 – 14, Sanneman 2003.) Päiväkirjaa täyttäessään äiti sai valita vauvalleen tunteen, joka kuvasi sekä tilannekohtaista tunnetta että vauvan persoonallisuutta ja temperamenttia.

3.4 Äitiys

Äitiyden tunne kehittyy vain lapsen kanssa. Äiti kohtaa vauvansa ja ottaa huomioon ne tarpeet, joita juuri tämä vauva tarvitsee. Syntyy hetkiä, jolloin molemmat, sekä äiti että vauva, ovat omana itsenään toistensa kanssa. Tuolloin äiti saavuttaa tunteen ja ymmärryksen siitä, että hän on tämän vauvan äiti. (Niemelä 2003: 237.) Äidin vahva itseluottamus on yksi edellytys lapsen turvalliselle ja suotuisalle kehitykselle. Itseluottamus antaa äidille voimia pyrkiä katsekontaktiin ja vauvan tarpeiden tunnistamiseen. (Kuusisto 1989: 18 - 19.)

Raskaus ja myöhemmin äitiys saavat naisessa aikaan muutoksen. Muutokseen liittyy usein sekä kielteisiä että myönteisiä tunteita lasta kohtaan. Raskaus on sekä fyysisesti että psyykkisesti vaativaa aikaa. Se vaatii naiselta henkisiä valmiuksia ja kypsyyttä käsitellä tulevaa muutosta, äitiyttä. Kehityspsykologian näkökulmasta äitiys liitetäänkin vasta aikuisuuden alkutaipaleelle ja aikuisuuteen 20 – 40 ikävuosien välille. Myös yhteiskunta asettaa äitiydelle tietyt ehdot. (Hirvonen 2000: 36 – 35.)

Äidin varhaislapsuuden hyvät ja huonot kokemukset siirtyvät usein vauvaan ja hänestä takaisin äitiin. Raskaus, synnytys, äitiys ja varhainen vuorovaikutus vauvan kanssa herättävät eloon äidin varhaiset kokemukset, nimenomaan äidin ja vauvan ruumiillisessa dialogissa kuten katseissa, kosketuksissa, eleissä ja ilmeissä. Äiti näkee vauvassa itsensä ja elää uudestaan ne tunteet, jotka hän koki ollessaan itse pieni. Jos äiti on kokenut lapsuudessaan ikäviä asioita tai välinpitämättömyyttä, nämä tunteet saattavat nousta uudestaan pintaan. Äiti ei näe vauvaansa eikä koe äitiyttään palkitsevana. Äiti on poissaoleva tai hän kokee olevansa huono vanhempi. Tästä

seuraa usein se, että äiti projisoi oman pahan olon ja huonommuuden tunteensa vauvaan. Äiti saattaa masentua ja vetäytyy pois vauvan läheisyydestä. (Siltala 2003: 270 – 271, 273 - 275.)

Äidin varmuus ja rauhallisuus puolestaan opettavat vauvaa hallitsemaan myös ympäristön kanssa ristiriidassa olevia vauvan toiveita ja tunteita. Vauvalle välittyy tieto, että häntä rakastetaan ehdoitta. Tämä on hyödyksi vauvan persoonallisuuden kehitykselle, joka muodostuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja jonka perusta on vauvan turvallisuuden tarpeiden tyydyttäminen. Vauvan täytyy löytää äidistään perusturvallisuuden tunne, jotta hän voi löytää sen myös itsestään. Tätä *peilausta* tapahtuu äidin ja vauvan välillä myös tahdon, selviytymisen ja irrottautumisen kokemusten yhteydessä. Vauvan vastakohtien kokemukset sylissä: jännitys ja rentoutuminen, toivo ja luopuminen, viha ja rakkaus, pelko ja turvallisuus, takertuminen ja vapaus, aiheuttavat kriisejä. Ainoastaan näiden kriisien kestäminen ja läpi eläminen yhdessä äidin kanssa voivat johtaa sisäisen tasapainon saavuttamiseen. Vauvan pitää tuntea olevansa rakastettu sellaisena kuin hän on. (Prekop 1989: 72 – 80, 92.)

4 KIINTYMYSSUHDETEORIA

Brittiläisen psykiatrin John Bowlbyn (1907 – 1990) kiintymyssuhdeteoria on saanut alkunsa Bowlbyn omista kokemuksista työssään sopeutumattomien poikien hoitokodissa. Hän vakuuttui siitä, että varhainen erokokemus vaikuttaa antisosiaaliseen käytökseen ja muihin psyykkisiin ongelmiin. Tutkiessaan varhaista vuorovaikutusta Bowlby työskenteli yhdysvaltalaisen psykiatrin Mary Ainsworthin kanssa. Ainsworth analysoi äidin ja lapsen välistä vuorovaikutusta Bowlbyn näkemysten innostamana. Ainsworth etsi toistuvia ja tyypillisiä vuorovaikutusmalleja ja hänen havaintojensa pohjalta syntyi tutkimusmenetelmä, jonka avulla voidaan määrittää vuoden vanhan lapsen kiintymyssuhteen laatu. (Sinkkonen 2003: 92.) Teorian keskeinen ajatus on, että varhaisen vuorovaikutuksen emotionaalisen siteen muodostuminen vauvan ja hänen ensisijaisen hoitajansa, yleensä äidin, välille on ratkaisevan tärkeää lapsen myöhemmälle kehitykselle (Keltikangas-Järvinen 2004: 184).

Kiintymyssuhdeteoria voidaan määritellä teoriaksi, jossa kuvataan kahden ihmisen välistä etäisyyttä ja sen muutoksia (Sinkkonen 2003: 93). Ensimmäisen kiintymyssuhteen laatu vaikuttaa kaikkeen lapsen kehitykseen, sekä emotionaaliseen, sosiaaliseen että kielelliseen (Keltikangas-Järvinen 2004: 183). Vauvalla on heti syntymänsä jälkeen tarve kiinnittyä hoitajaansa, lähimpään saatavilla olevaan

aikuiseen, vaikka kyseessä olisikin laiminlyövä, etäinen tai jopa vihamielinen henkilö. Sensoriset aistimukset kuten tuoksut, ihokontaktit, kuulohavainnot ja rintaruokinta ovat ensimmäiset vauvaa ja äitiä toisiinsa sitovat kiinnittymisen elementit. Herättääkseen äitinsä huomion, vauva käyttää varhaisimpina kiinnittymiskäyttäytymisen muotoina imemistä, itkua, katsekontaktia, hymyä, ääntelyä ja jokeltelua. Myöhemmin motoriikan kehittyessä ryömiminen, syliin pyrkiminen, kiinni tarraaminen, konttaaminen ja lopulta käveleminen vievät äidin luokse. (Sinkkonen 2003: 93; Hautamäki 2005: 22.)

Varhaisen vuorovaikutuksen onnistuminen tai epäonnistuminen on perustana kiintymyssuhteen laadulle. Vauvan käyttäessä kiintymyssuhteen ylläpitämiseen kiintymyskäyttäytymistä, kuten itkua ja hymyä, äiti vastaa vauvan viesteihin hoivakäyttäytymisellä. Äiti pitelee lasta sylissään, tuudittaa hänet uneen, imettää ja syöttää häntä, vaihtaa likaiset vaatteet kuiviin ja viihdyttää häntä erilaisten leikkien avulla. Erityisen tärkeää on äidin kyky pystyä säilömään lapsen sietämättömät ja voimakkaat tunnekokemukset ja antaa niille merkitys. Äidin on käyttäytymisellään ilmennettävä ymmärtävänsä vauvaa ja samalla osoitettava vauvalle jakavansa tunnetilansa tämän kanssa. Äidin on jäljiteltävä, peilattava vauvansa tunnetila niin, että vauvalle tulee tunne, että äiti voimakkaampana hallitsee sekä tilannetta että tunnetilaa. Näin äiti onnistuu rauhoittamaan ja lohduttamaan vauvaansa. Äidin hoiva-käyttäytyminen auttaa lasta mieltämään, kestämään, merkityksellistämään ja nimeämään vielä sillä hetkellä hallitsemattomia tunteita. (Hautamäki 2005: 56.)

4.1 Turvallinen ja turvaton kiintymyssuhde

Kiintymyssuhdeteoria määrittelee turvallisen ja turvattoman kiintymyssuhteen. Turvallisessa kiintymyssuhteessa vauva luottaa siihen, että äiti on saatavilla ja kykenee vastaamaan vauvan tarpeisiin. Turvallisuuden aste osoittaa, miten hyvin vauvan tarpeisiin, erityisesti emotionaalisiin tarpeisiin, on vastattu. Turvallinen kiintymyssuhde vahvistaa vauvan kielellistä kehitystä, opettaa häntä tunnistamaan ja hallitsemaan tunteitaan, antaa valmiudet sosiaaliseen kanssakäymiseen ja mahdollisuuden luottaa ja kiintyä muihin ihmisiin. (Keltikangas-Järvinen 2004: 183 - 184.)

Turvallisuuden tunne syntyy siitä, että itkevää vauvaa lohdutetaan ja pidetään sylissä. Vauva tuntee itsensä turvattomaksi, jos hän jää liian paljon yksin tarpeidensa kanssa, eikä saa riittävää lohdutusta, turvaa ja hoivaa. Vauvaa ehkä hoidetaan, mutta ei silloin, kun vauva osoittaa hoidon tarvetta. Äiti saattaa syöttää vauvaa mielestään oikeaan aikaan, eikä silloin, kun vauvalla on oikeasti nälkä. Näin vauva saattaa itkeä nälkäänsä, vaikka saakin riittävän määrän ravintoa. Äiti saattaa jättää vauvan sänkyynsä itkemään,

sillä onhan vauva juuri syötetty ja vaihdettu kuiviin. Hän uskoo, ettei vauvalla ole mitään hätää. Vauva kaipaa kuitenkin emotionaalista turvaa ja fyysistä läheisyyttä, ja jos äiti torjuu hänet ja jättää hänet itkemään, ei vauva opi luottamaan aikuisen antamaan hoivaan. Syntyessään vauvalla ei ole emotionaalisia saati kognitiivisia tai sosiaalisia taitoja. Hän tarvitsee avukseen turvallisen aikuisen kasvaakseen omaksi itsekseen. (Keltikangas-Järvinen 2004: 184 - 185.)

Kiintymyssuhteen määritteleminen turvalliseksi tai turvattomaksi merkitsee yksinkertaisesti sitä, voiko vauva olla varma kiintymyshahmon saatavilla olosta vai ei. Ainoa tapa selvittää kiintymyssuhteen laatu, on havainnoida vauvan käytöstä. Kun äiti vastaa vauvan tarpeisiin oikein, muodostuu vauvan ja hänen äitinsä välille luottamuksellinen ja turvallinen kiintymyssuhde. Välttelevässä kiintymyssuhteessa vauva kaipaa läheisyyttä, mutta äiti ei vastaa tämän viesteihin ja jättää vauvan selviytymään yksin tunnekuohuistaan. Aikanaan vauva oppii olemaan ilmaisematta tunteitaan ja ehkäisee näin hylätyksi tulemista. Toiset äidit ovat toiminnassaan epäjohdonmukaisia eikä vauva kykene ennakoimaan äidin käyttäytymistä. Vauvan kannalta on turhauttavaa ja ahdistavaa, jos äiti ylireagoi tai toisinaan jättää kokonaan reagoimatta vauvan viesteihin. Tämä aiheuttaa vauvassa kiukun tunnetta. (Sinkkonen 2003: 98 - 99.)

Turvallisen kiintymyssuhteen syntymiseen vaaditaan herkkyyttä oppia tunnistamaan vauvan signaalit ja riittävästi aikaa olla vauvan saatavilla. Suhteen syntyminen ei vaadi äidiltä erityistaitoja. Tärkeintä on elää normaalia elämää vauvan kanssa ja varata riittävästi aikaa hänelle. Mielenkiinto vauvaa kohtaan on olennaista. (Keltikangas-Järvinen 2004: 186 – 187.) Kiintymyssuhteen laatu muodostaa pohjan lapsen käsitykselle itsestään. Sen avulla lapsi arvioi, onko hän huolenpidon arvoinen vai arvoton ja kelvoton, ovatko toiset ihmiset luotettavia vai epäluotettavia, sekä kannattaako hänen ilmaista tunteitaan muille ihmisille. (Sinkkonen – Kalland 2005: 9.)

4.2 Riittävän hyvä vanhemmuus

Riittävän hyvään vanhemmuuteen kuuluu olennaisesti vauvan perushoidosta huolehtiminen. Tämä tarkoittaa vauvan ruokkimista säännöllisesti ja hänen pukemistaan puhtaisiin sekä riittävän lämpimiin vaatteisiin. Riittävän hyvän vanhemmuuden toinen tärkeä osa-alue on arjen rutiineiden hoitaminen: asunto- ja raha-asiat sekä kaupassakäynti. Riittävän hyvä vanhemmuus ei ole täydellisyyttä. Tärkeää olisi, että äiti osaisi ja uskaltaisi pyytää apua, mikäli hän ei jaksa hoitaa lastaan tai on väsynyt. Sosiaaliset suhteet rikastuttavat sekä äidin että lapsen elämää,

mikäli suhteet ovat turvallisella ja rakentavalla pohjalla. Kolmas tärkeä riittävän hyvän vanhemmuuden osa-alue on lapsen tarpeiden asettaminen etusijalle. Vastasyntyneen on saatava aikuisen hoiva ja turva välittömästi. Olisi hyvä, että äiti keskustelisi vauvansa kanssa muutenkin kun vain hoitotilanteissa. (Holopainen 1998: 102 – 103.)

Vanhemmuus nähdään ennen kaikkea rakkauden sävyttämänä turvallisena hoitona ja huolenpitona. Vanhemmuus on elämänikäinen prosessi, joka vaatii aikuisuutta ja sitoutumista sekä kokonaisuuksien hallintaa. Jos äiti ei kykene täyttämään riittävän hyvän äitiyden vaatimuksia, voidaan riittävän hyvän äitiyden merkkinä nähdä äidin kyky pystyä luopumaan lapsestaan. (Holopainen 1998: 104 – 105, 109.)

"Good enough mother" on äiti, joka antaa lapselle sekä hyväksyntää että sopivassa määrin turhautuneisuuden ja pettymyksen tunteita. Vauvan tulee yhdessä aikuisen kanssa tutustua omiin negatiivisiin tunteisiin ja löytää rajansa, jotta hän tulevaisuudessa pystyisi selviytymään vastoinkäymisistä ja osaisi käydä neuvotteluja. (Mäkelä 1999: 119.)

Äidin ja vauvan suhdetta voidaan arvioida seuraavien kysymysten avulla:

- Ovatko äidin ja vauvan väliset tunteet pääasiassa hyviä?
- Miten äiti selviää vanhemmuuden rutiineista ja osaako hän pyytää apua?
- Onko äidillä todenmukaiset käsitykset omasta kyvykkyydestään hoitaa vauvaa ja tunnistaako hän rajansa? (Holopainen 1998: 99.)

Edellä mainittuja asioita me emme kuitenkaan arvioi opinnäytetyössämme. Ne ovat silti olennainen osa äidin ja vauvan välistä kiintymyssuhdetta sekä arvioinnin kohteena ennaltaehkäisevässä vauvaperhetyössä.

5 VOIMAANTUMISTEORIA

Voimaantumisteorian mukaan ihmisellä on tarve tuntea itsensä arvokkaaksi. Kun ihmisen omanarvontunto lisääntyy, se tuottaa energiaa ihmisen kasvuun, oppimiseen ja uudistumiseen. Voimaantuminen on henkilökohtainen, ihmisestä itsestään lähtevä, alati muuttuva ja kehittyvä prosessi. Voimaa ei voi antaa toiselle, vaan se on yhteydessä ihmisen omiin päämääriin, haluihin, itseluottamukseen ja tehokkuus-kokemuksiin. Voimaantumisteoria näkee ihmisen aktiivisena oman elämänsä rakentajana. Vaikka ihmisen voimaantuminen on hänestä itsestään lähtevä prosessi, on ihminen kuitenkin sosiaalinen olento. Näin myös voimaantumista voidaan tarkastella

prosessina, johon vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. Voimaantumista voidaan tukea hienovaraisten keinojen ja ympäristön avulla. (Siitonen 1999: 117 – 118, 164 - 164.)

Ennen kaikkea voimaantuminen on yhteydessä ihmisen yksilölliseen hyvinvoinnin kokemukseen, sillä hyvinvoinnin osa-alueet ovat linjassa voimaantumisteorian osaprosessien kanssa. Hyvinvointi jaetaan hoitotieteissä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Siitonen 1999: 162 – 164.) Päiväkirja auttaa äitiä oivaltamaan arjen yhteisen hyvän olon ja myönteisyyden merkityksen varhaisessa vuorovaikutuksessa.

Voimaantumisteoriassa on neljä perustavanlaatuista osaprosessia, joiden välillä tapahtuu jatkuvaa liikettä. Osaprosessit eivät vaikuta kaikkiin ihmisiin samalla tavalla, joten niitä ei tule nähdä maailmanlaajuisesti yleispätevinä voimaantumisen tekijöinä. Osaprosessien keskinäiset merkityssuhteet ovat moniulotteisia ja yhteydessä toisiinsa monin eri kytköksin. Osaprosessit jaetaan seuraavasti: *päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset* ja *emootiot*. (Siitonen 1999: 118 – 119, 157 – 158.) Opinnäytetyössämme lähestymme aineistoa kykyuskomusten ja emootioiden kautta. Kykyuskomuksista tärkeitä alaotsikoita ovat minäkäsitys sekä itseluottamus ja itsearvostus, ja emootioista tärkeitä ovat toiveikkuus sekä onnistuminen ja epäonnistuminen.

Taulukko 1. Voimaantumisteorian osaprosessit (mukaillen Siitonen 1999: 158). Opinnäytetyöhömme valitut osa-alueiden alaotsikot näkyvät tummennettuna.

Päämäärät	**Emootiot**	**Kykyuskomukset**	Konteksti-uskomukset
* Toivotut tulevaisuuden tilat - henkilökohtaisten päämäärien asettaminen * Vapaus - valinnanvapaus - vapaaehtoisuus - itsemääräämäminen - autonomisuus * Arvot	* Säätelevä ja energisoiva toiminta * Positiivinen lataus *** Toiveikkuus** *** Onnistuminen ja epäonnistuminen** * Eettisyys	*** Minäkäsitys** **- minäkuva** **- itsetunto** **- identiteetti** *** Itseluottamus, itsearvostus** * Tehokkuus-uskomukset ja itsesäätely * Vastuu	* Hyväksyntä * Arvostus, luottamus ja kunnioitus * Ilmapiirin turvallisuus, avoimuus * Toimintavapaus * Autenttisuus * Yhteistoiminta, kollegiaalisuus ja tasa-arvoisuus

Voimaantumisen mahdollistava konteksti voidaan nähdä ilmapiirinä, joka on avoin, hyväksyvä, kannustava ja turvallinen, yhteistoimintana, joka perustuu tasa-arvoon ja keskinäiseen kunnioittamiseen sekä paikkana, jossa ihmisen asettamilla päämäärillä sekä hänellä itsellään on tunne omasta arvokkuudesta ja toiveikkuudesta. Ihmisen on saatava vaikuttaa häntä itseään koskeviin päätöksiin, toteuttaa itseään, tuntea turvallisuutta, hyväksyntää ja arvostusta, jotta voimaantumisprosessilla olisi suotuisat edellytykset toteutua. (Siitonen 1999: 124, 128.) Myös päiväkirjatyöskentelyn tulisi tapahtua voimaantumista mahdollistavissa olosuhteissa.

Voimaantumista kuvaavat muun muassa seuraavat käsitteet: tyytyväisyys, ilo, myönteisyys, itseluottamus, sitoutuminen, vastuu ja hyvinvointi (Järvinen – Taajamo - Nordlund 2006: 21 – 22). Nämä kaikki elementit ovat olennainen osa Hyvän hetken päiväkirjan rakennetta. Päiväkirja ohjaa myönteiseen ajatteluun ja sitä kautta sen tarkoituksena on tarjota äideille voimaantumisen kokemuksia.

5.1 Emootiot

Emootioilla on merkittävä vaikutus kykyuskomusten alkuunpanossa ja muodostamisessa. Toiveikkuus, onnistuminen sekä epäonnistuminen vaikuttavat äitien minäkuvaan ja itseluottamukseen. Voimaantumisen kannalta on olennaista, että äiti on toiveikas ja onnistuu. Itseensä luottava ja toiveikas äiti kokee epäonnistumiset oppimisprosesseina eikä hän syyllistä niistä itseään. Ihmisen voimaantumisen kannalta on tärkeää asettaa tulevaisuuden unelmia ja päämääriä, joihin pyrkiä. Ihmisen tulee uskoa kykenevänsä saavuttamaan päämäärät, muuten hän ei lähde niitä tavoittelemaan. Ihmisen usko omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa, itseluottamus ja minäkuva saavat hänet tavoittelemaan toivottavia tulevaisuuden tiloja. Samalla yksilö arvioi muiden suhtautumista itse asettamiinsa päämääriin. Päämäärien tulisi olla yksilölle riittävän haastavia, mutta saavutettavissa olevia. Niiden tulisi olla konkreettisia, mutta silti merkittäviä ja arvokkaita, jotta ihminen sitoutuisi niihin ja pystyisi toimimaan niiden saavuttamiseksi. (Siitonen 1999: 119 – 121, 129, 151, 153.)

Toiveikkuus vapauttaa voimavaroja. Toiveikas ihminen on sinnikäs eikä luovuta helposti. Hän ei masennu vaikka kohtaakin haasteita ja epäonnistumisia. Toiveikkuus vapauttaa voimavaroja, lisää ihmisen myönteisten tuntemusten syntymistä ja edistää läheisten myönteistä ja toiveikasta asennetta. Toiveikkaalla ihmisellä on vahva usko siihen, että asiat viime kädessä järjestyvät parhain päin pettymyksistä ja takaiskuista huolimatta. Toiveikkuus, optimismi ja elämänmyönteisyys kuvaavat ihmisen kykyä hallita oman elämänsä tapahtumia vaikeuksien ilmaantuessa. Positiivisesti ajatteleva

ihminen näkee harmaan päivän puolipilvisen sijaan puoliaurinkoisena. (Siitonen 1999: 153 – 154.)

Onnistumisen kokemukset ovat erittäin arvokkaita voimaantumisen kannalta. Onnistuminen on yhteydessä arvostuksen, hyväksymisen, luottamuksen ja turvallisen ilmapiirin rakentumiseen. Edellä mainitut asiat liittyvät minäkuvan muodostumiseen, itsearvostuksen ja itsetunnon rakentumiseen. Onnistuminen luo rohkeutta kokeilla uusia haastavia ratkaisuja. Se vapauttaa luovuutta ja voimavaroja. Turvallisessa ilmapiirissä *epäonnistumisia* ei tarvitse pelätä ja ihminen uskaltaa ennakkoluulottomasti kokeilla uutta ja ottaa riskejä. Ihanteellisessa tapauksessa epäonnistumista ei tulkita negatiiviseksi asiaksi vaan oppimiskokemukseksi. Filosofi Esa Saarisen mukaan onnistumisen kokemusten saavuttamiseksi ihmisen on uskottava itseensä ja asioihin, joita tekee. (Siitonen 1999: 154 – 156.)

5.2 Kykyuskomukset

Kykyuskomukset ovat merkityksellisiä ihmisen hyvinvoinnille ja voimaantumiselle. Kun ihminen luottaa itseensä ja uskoo mahdollisuuksiinsa, hänen on helppoa saavuttaa toiminnalleen asettamansa päämäärät. Minäkäsitys ja itseluottamus kuuluvat kykyuskomuksiin. Myönteinen minäkäsitys ja itseluottamus rakentavat sisäistä voimantunnetta. Ihminen arvioi omat voimavaransa ja odotuksensa tulevaisuudesta oman minäkäsityksensä pohjalta. (Siitonen 1999: 129 – 133.)

Myönteinen *minäkäsitys* johtaa ihmisen suhtautumaan luottavaisesti ja optimistisesti tulevaisuutta kohden. Ihminen pyrkii vastaanottamaan ympäristöstään informaatiota, joka on samansuuntaista hänen oman minäkäsityksensä kanssa, sekä torjumaan ristiriitaista tietoa. Minäkuvassa eli minäkäsityksessä voidaan erottaa kolme eri ulottuvuutta: reaaliminäkäsitys, ihanneminäkäsitys sekä normatiivinen minäkäsitys. Edellisten lisäksi minäkuvassa voidaan nähdä vielä neljä erilaista minäkuvan osaa: suoritusminäkuva, sosiaalinen minäkuva, emotionaalinen minäkuva sekä fyysis-motorinen minäkuva. (Siitonen 1999: 130 – 133.)

Itseluottamukseen liittyy usko omien tekojen ja oman toiminnan tuloksellisuuteen ja onnistumiseen. Ihminen uskoo, että voi tehdä niin kuin haluaa tai toivoo. *Itsearvostus* tarkoittaa, että ihminen hyväksyy itsensä sellaisena kuin on – kunnioittaa ja arvostaa itseään, ja on tyytyväinen. Itsearvostusta lisää myönteinen ja yksilöllinen palaute, varsinkin kun se koskee yksilön itsensä arvossa pitämiä osa-alueita. Negatiivisen palautteen tulisi aina kohdistua tekoihin ja suorituksiin, ei ihmisen persoonallisuuteen.

Itseluottamusta lisää tehtävien onnistunut suorittaminen. Onnistuneeseen suoritukseen ja onnistumisen tunteeseen johtavat kykyjen mukaiset, mutta tarpeeksi haastavat tehtävät. (Siitonen 1999: 137 – 138.)

Itseluottamuksen ja itsearvostuksen kokeminen on yhteydessä sisäisen voimantunteen rakentumiseen. Masennus on usein seurausta vähäisestä itseluottamuksesta ja itsearvostuksesta. Ilmapiirin turvallisuus, ennakkoluulottomuus ja avoimuus ovat tärkeitä, kun pyritään vahvistamaan yksilön itseluottamusta. Vahvuuksien löytäminen ja itsetuntemuksen vahvistuminen kehittävät itseluottamusta ja -arvostusta suotuisaan suuntaan. Analysoiva päiväkirjan pitäminen on yksi esimerkki itsetuntemuksen vahvistamista lisäävistä toiminnoista. (Siitonen 1999: 137 – 138.)

Itseluottamuksen kokemus voidaan nähdä peilimäisesti siirtyvänä tunnetilana. Äidin itseluottamus antaa äidille voimia ja hän kykenee ottamaan kontaktia vauvaansa sekä tunnistamaan tämän tarpeita. Vuorovaikutuksessa äidistä siirtyy vauvaan myönteinen ja turvallinen tunnekokemus. Tämä takaa vauvan itsetunnolle ja minäkuvalle vakaan pohjan, jolle myöhemmät mahdollisuudet ja uhkat voivat rakentua. (Kuusisto 1989: 18 – 19.)

Voimaantuminen mahdollistuu, kun ihminen kokee tulevaisuutensa rakentamisen mahdolliseksi. Ihmisen saama kunnioitus, vapaudentunne, hyväksyntä ja turvallisuus vaikuttavat positiivisesti ihmisen voimavarojen vapautumiseen. Usko itseen ja muilta ihmisiltä saatu palaute sekä tulevaisuuden toivotut tilat vaikuttavat siihen, millaisia päämääriä ihminen itselleen asettaa ja miten hän uskaltaa ja jaksaa niihin pyrkiä. Realististen päämäärien asettamiseen vaikuttaa ihmisen itsetuntemus, joka myös tuottaa onnistumisen tai epäonnistumisen tunteita. Onnistuminen puolestaan vahvistaa itseluottamusta, joka lisää pätevyyden tunnetta. Kun ihminen kokee itsensä päteväksi, hän uskaltaa asettaa itselleen uusia päämääriä ja myös liittää pätevyyden tunteet osaksi minäkuvaansa. (Siitonen 1999: 130 – 133.)

Onnistumisen kokemukset vauvan kanssa, kokemusten kirjaaminen sekä niiden muistelu ja lukeminen jälkeenpäin saattavat parhaimmillaan vahvistaa äitien itsevarmuutta ja itsearvostusta, mikä johtaa voimaantumisen kokemukseen. Voimaantuminen ja varmuus oman toiminnan pätevyydestä heijastuvat vauvaan. Vauva kokee täten myötäsyntyistä iloa. Ilo on molemminpuolista, vuorovaikutus on onnistunutta ja vauvan sekä hänen äitinsä välinen kiintymyssuhde vahvistuu.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyöprosessi toteutui syksyn 2006 ja vuoden 2007 aikana. Tutkimuslupa (Liite 6) myönnettiin opinnäytetyölle tammikuussa 2007 Helsingin kaupungin sosiaalivirastolta ja aineisto kerättiin alkuvuodesta 2007. Purimme päiväkirjojen ja ryhmäkeskustelun litteroidun aineiston sekä määrällisesti että laadullisesti. Laadullisen analyysin perustana oli sisällönanalyysi. Kappaleessa 6.4 arvioimme aineistonkeruuprosessia laadullisen tutkimuksen kriteerein.

6.1 Aineiston kokoaminen

Tammikuussa 2007 laadimme opinnäytetyöstä ja sen tarkoituksesta mainoksen (Liite 2), ja annoimme sen vauvaperhehankkeen työntekijöille. He jakoivat sitä edelleen äideille. Aineiston keruu aloitettiin helmikuussa 2007, jolloin pidimme infotilaisuudet kahdessa eri äiti-vauva -ryhmässä. Toinen ryhmistä oli suljettu ja toinen avoin ryhmä. Avoimet ryhmät olivat tarkoitettuja kaikille halukkaille äideille. Suljetut ryhmät olivat äideille, jotka tarvitsivat enemmän tukea. Suljettuihin ryhmiin pääsi ainoastaan haastattelun kautta, emmekä me voineet opiskelijoina osallistua niihin havainnoijina. Avointa äiti-vauva -ryhmää pääsimme pari kertaa seuraamaan. Suljetussa ryhmässä, jota opinnäytetyössämme kutsumme ryhmäksi A, oli viisi äitiä ja vauvaa. Toisessa ryhmässä, jota kutsumme ryhmäksi B, osallistujamäärät vaihtelivat. Ryhmä A oli tarkoitettu masentuneille äideille ja ryhmä B oli vertaistuki- ja vuorovaikutuspainotteinen ryhmä.

Opinnäytetyöhön ilmoittautui aluksi viisi äitiä ryhmästä A ja neljä äitiä ryhmästä B. Maaliskuussa 2007 mukaan ilmoittautui vielä kolme äitiä lisää. Nämä kolme äitiä olivat myöhemmin kuulleet päiväkirjatyöskentelystä ja halusivat hekin osallistua siihen. Yhteensä opinnäytetyöhön osallistui kaksitoista äitiä. Kaikki äidit allekirjoittivat opinnäytetyösopimuksen. Opastimme aluksi yhdeksän äitiä päiväkirjan käyttöön kahdessa eri infotilaisuudessa. Niissä kerroimme lyhyesti opinnäytetyömme tarkoituksesta ja ohjeistimme äitejä päiväkirjan käytössä. Pyysimme äitejä allekirjoittamaan luvan, jossa he sitoutuivat tutkimukseen ja luovuttamaan meille kopiot päiväkirjateksteistä analysoitavaksi. Kolme myöhemmin mukaan ilmoittautunutta äitiä jäivät vähemmälle ohjeistukselle. He eivät saaneet tietoa päiväkirjaprosessista meiltä vaan vauvaperhehankkeen työntekijöiltä.

Kaikki kaksitoista äitiä saivat 28 kappaletta päiväkirjasivuja sekä päiväkirjan täyttöohjeet. Äidit saivat täyttää päiväkirjaa vapaaehtoisesti kotonaan päivittäin tai

viikoittain. Päiväkirjan rakenne oli sellainen, että se mahdollisti vaikka jokapäiväisten merkintöjen tekemisen. Äidit täyttivät päiväkirjaa yhteensä neljä viikkoa. Päiväkirjojen tuli olla täytettyinä viimeistään maaliskuussa, viikoilla 12 ja 13, jolloin päiväkirjojen kopiointi tapahtui. Myöhemmin mukaan ilmoittautuneet kolme äitiä sanoivat palauttavansa päiväkirjansa kopioitaviksi toukokuun ryhmäkeskusteluun mennessä. Äitien henkilöllisyydet eivät näy opinnäytetyössämme ja päiväkirjojen kopiot hävitetään vuoden 2007 loppuun mennessä.

Päiväkirjat luovutettiin meille äidin ja vauvan etunimillä varustettuina. Halusimme kunnioittaa äitien yksityisyyttä ja rohkeutta kirjoittaa omista tunteistaan, joten sukunimiä ei tarvinnut päiväkirjoihin kirjoittaa. Etunimien oli kuitenkin oltava esillä, jotta pystyimme erottamaan eri äitien päiväkirjat toisistaan. Alkuperäiset sivut palautimme heti kopioinnin jälkeen äideille. Saimme hygieniatuotteita valmistavan yrityksen, SCAn (Svenska Cellulosa Aktienbolaget) sponsoroimaan opinnäytetyötämme ja annoimme päiväkirjan palauttaneille äideille Libero-vaippapaketin, joka oli arvoltaan noin 15 euroa.

Järjestimme ryhmäkeskustelun äideille tutuksi tulleissa leikkipuiston tiloissa toukokuussa 2007. Keskustelun tarkoituksena oli saada vastauksia kysymykseen, onko Hyvän hetken päiväkirja toimiva oma-apumenetelmä. Nauhoitimme ja videoimme ryhmäkeskustelun. Kerroimme tilaisuudessa äideille alustavia päiväkirjatekstien tuloksia. Saimme keskustelusta arvokasta materiaalia ja palautetta päiväkirjojen tekstien analysoinnin tueksi. Äideille ryhmäkeskustelu antoi mahdollisuuden tavata pitkästä aikaa muita äitejä sekä keskustella päiväkirjan mahdollisuuksista varhaisen vuorovaikutuksen tukena. Maaliskuussa selvisi, että ryhmäkeskustelutilanteita tullaan järjestämään vain yksi, sillä masentuneiden äitien ryhmästä kukaan ei halunnut osallistua keskusteluun.

6.2 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyömme tutkimusote on pääosin kvalitatiivinen eli laadullinen. Kvalitatiivinen tutkimus on sopiva menetelmä erityisesti silloin, kun kyseessä on toiminnan kehittäminen ja vaihtoehtojen etsiminen. Kvalitatiivinen aineisto on yleensä kirjallista, kuvallista tai äänitettyä. Esimerkiksi päiväkirjat ovat tyypillisiä kvalitatiivisen tutkimuksen aineistoja. Opinnäytetöitä varten tietoja kerätään myös haastatteluilla, jotka liittyvät tiettyyn, rajattuun aihealueeseen. (Heikkilä 2004: 16 – 17, Eskola – Suoranta 1999: 15.) Opinnäyte tuo Heikki Waris -instituutin käyttöön uuden menetelmän, Hyvän hetken päiväkirjan, varhaisen vuorovaikutuksen toteuttamisen tueksi ja jatkokehittelyn kohteeksi.

Laadullisen tutkimuksen erilaisia aineistonkeruumenetelmiä voidaan käyttää sekä rinnakkain että eri tavoin yhdisteltyinä riippuen tutkittavasta ongelmasta. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan jotain tapahtumaa tai ilmiötä, antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin tapahtumalle tai ymmärtämään jotain tiettyä toimintaa. Tiedonantajien, esimerkiksi haastateltavien, valinnan tulee olla harkinnanvaraista, tarkoitukseen sopivaa ja perusteltua. Ihmisten, joilta tietoa kerätään, tulisi tietää mahdollisimman paljon tutkittavasta ilmiöstä tai heillä tulisi olla omakohtaista kokemusta asiasta. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 73, 87 – 88.)

Laadullisessa analyysissa on ensimmäiseksi valittava jokin tarkkaan rajattu, kapea ilmiö. Tästä tarkkaan rajatusta ilmiöstä pyritään laadullisessa tutkimuksessa kertomaan kaikki mahdollinen. Kun tutkittava ilmiö on valittu, tulee koko aineisto käydä läpi. Aineistosta on erotettava asiat, jotka sisältyvät tutkimuskysymykseen ja poistettava kaikki muu tutkimuksen kannalta epäolennainen materiaali. Sen jälkeen kaikki olennainen materiaali merkitään koodauksen avulla. Tätä vaihetta kutsutaan metodikirjallisuudessa aineiston litteroinniksi. Litterointi ja koodaus pyrkivät saamaan tutkittavaa aineistoa jäsennellympään muotoon. Koodaukset, kuten esimerkiksi koodi *Helppous_15.2.Ä1*, ovat sisään kirjoitettuja muistiinpanoja ja niiden avulla voidaan etsiä ja tarkistaa tekstin kohtia. Koodaus toimii samalla myös tekstin kuvailun apuvälineenä. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 94 – 95.) Äidit on koodattu erilaisin numeroin (Ä1-6) ja koodiin on liitetty vuorovaikutustilanteen päivämäärä. Adjektiivi ennen päivämäärää kuvaa äidin valitsemaa tunnetta kyseisessä vuorovaikutustilanteessa.

Opinnäytetyömme täyttää joltain osin myös toimintatutkimuksen kriteerit, sillä olemme kehittäneet uuden välineen, Hyvän hetken päiväkirjan, varhaisen vuorovaikutuksen toteuttamisen tueksi. Toimintatutkimus on prosessi, joka tähtää asioiden muuttamiseen ja kehittämiseen. Se on jatkuva prosessi, joka pyrkii selvittämään sitä, miten asiat voisivat olla, ei niinkään sitä, miten asiat ovat. Toimintatutkimuksen elementtejä ovat suunnittelu, toiminta ja toiminnan arviointi. Toimintatutkimusta pidetään käytännönläheisenä tutkimusotteena. Sen kohteena on tavalliset ihmiset ja heidän arkensa. (Törrönen - Vornanen 2003.) Toimintatutkimuksen mukaisesti opinnäytetyöprosessimme muodostuu suunnittelu-, aineistonkeruu- ja arviointivaiheesta.

6.2.1 Päiväkirjatyöskentely

Päiväkirjat ovat yksityisiä dokumentteja, joita pystytään analysoimaan sisällönanalyysin menetelmin (Tuomi – Sarajärvi 2002: 86). Päiväkirja on hyväksytty, myös käytännössä toimiva ja lyhyt tapa ottaa tilaa ja aikaa itselle. Naisille päiväkirja merkitsee minuuden ja

tunteiden pohtimista ja se on ikään kuin laillista, eikä sen käyttöä tarvitse perustella. Päiväkirja on erinomainen tapa purkaa ja kirjata kaikenlaisia tunteita paperille. (Jokinen 1996: 146 – 149.) Päiväkirjojen perusteella saamme vastauksen kysymykseen, millaisena varhainen vuorovaikutus näyttäytyy äitien tekstien perusteella.

Elämäkerrat, päiväkirjat ja kirjeet ovat perinteisiä laadullisen tutkimuksen aineistoja. Ne ovat tärkeimpiä henkilökohtaisia dokumentin muotoja, mitä laadullisessa tutkimuksessa voidaan saada. Päiväkirjat valottavat tavallisten ihmisten arkea. Niistä on nähtävissä, miten ihmiset itse näkevät, kokevat ja selittävät elämäänsä. (Eskola – Suoranta 1999: 123 – 124.) Olemme pyrkineet aineistoa esitellessä ottamaan äitien omia kuvauksia vuorovaikutustilanteista sitaatein esille. Hyvin valittu sitaatti kertoo usein aineistosta enemmän kuin tuhat sanaa tulkintaa.

Päiväkirjoja kirjoittaessaan ihminen on yksin tunteidensa, ajatustensa ja kokemustensa kanssa ja hänellä on mahdollisuus kirjoittaa omaa tarinaansa luottamuksellisesti ikään kuin itselleen tai läheiselle ystävälle. Tekstistä on nähtävissä, miten kirjoittaja hahmottaa omaa elämäänsä, mitkä asiat ovat tärkeitä ja mitkä toissijaisia. Päiväkirjat ovat harvemmin keksittyä aineistoa, mutta niissä on silti paljon kirjoittajan omia tulkintoja sekä muistivirheitä. Naisten tarinat ovat yleisesti ottaen monipuolisempia, henkilökohtaisempia ja yksityiskohtaisempia kuin miesten tarinat. Ihminen voi etukäteen päättää, mistä asioista hän haluaa päiväkirjaansa kirjoittaa. (Eskola – Suoranta 1999: 124 – 125.) Päiväkirjoihin äidit ovat kirjoittaneet heille merkityksellisistä arjen tapahtumista.

6.2.2 Ryhmäkeskustelu

Ryhmäkeskustelu tarkoittaa tilaisuutta, jossa joukko ihmisiä keskustelee tietystä aiheesta vapaamuotoisesti. Aika on rajallinen, yleensä noin kaksi tuntia. Tyypillisessä ryhmäkeskustelussa osallistujia on 6 – 8. Ryhmäkeskustelussa ryhmän vetäjän rooli ja läsnäolo korostuu. Vetäjän tehtävä on luoda keskustelulle otollinen ilmapiiri ja ohjata keskustelua tavoitteellisesti. Tärkeää on rohkaista ja kannustaa osallistujia keskusteluun. (Ruusuvuori – Tiittula 2005: 223.) Ryhmäkeskustelun perusteella arvioimme päiväkirjan toimivuutta ja sitä, soveltuuko se tutkimuksen äideille ja tulevaisuudessa myös muille vauvaperhetyön asiakkaille.

Ryhmäkeskustelu toteutettiin toukokuussa 2007 teemahaastattelun muodossa. Haastattelua käytetään menetelmänä silloin, kun tutkittavasta asiasta halutaan saada mahdollisimman paljon tietoa. Haastattelun eettisiin periaatteisiin kuuluu myös se, että

haastateltavalle kerrotaan, mitä aihetta haastattelu koskee ja mihin vastauksia käytetään. Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu on tiedonkeruu-menetelmänä avoin. Siinä edetään keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niitä tarkentavien kysymysten kautta. Teemojen tulisi perustua tutkimuksen viitekehykseen ja siihen, mitä ilmiöstä jo tiedetään. Teemahaastattelussa korostuvat ihmisten tulkinnat, mielikuvat ja heidän itsensä antamat merkitykset eri asioista. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 75 – 78.) Haastattelu on sopiva tekniikka silloin, kun kadon halutaan jäävän mahdollisimman pieneksi, kun tutkitaan emotionaalisia tai intiimejä asioita, kun halutaan kuvaavia esimerkkejä ja kun tutkimuksen luotettavuus voidaan tarkistaa muilla keinoilla (Metsämuuronen 2006: 113).

Ryhmäkeskustelu toteutettiin noin 6 – 8 viikkoa päiväkirjan täytön aloittamisen jälkeen. Jaoimme haastattelun kahteen eri pääteemaan: päiväkirjatyöskentely ja varhainen vuorovaikutus. Päiväkirjatyöskentelyn jaoimme vielä neljään yläotsikkoon, jotka olivat päiväkirjan täyttäminen, kirjoitusprosessi, muutos ja hyödynnettävyys. Yläotsikoiden alle listasimme kysymyksiä, joihin olisi haastattelun aikana tärkeätä saada vastauksia. Toisen teeman, varhainen vuorovaikutus, alle listasimme myös kysymyksiä. Opinnäytetyömme kannalta tärkeimpänä alueena pidimme kuitenkin teemaa päiväkirjatyöskentely. Ryhmäkeskustelun alustava runko ja äideille esitettävät kysymykset ovat opinnäytetyömme liitteenä (Liite 3). Ryhmäkeskustelu äänitettiin kasettinauhurille ja sen jälkeen litteroitiin.

6.3 Aineiston analyysi

Opinnäytetyötämme ohjasi ammattieettinen ja -moraalinen ajattelu, jossa äitien ja vauvojen ihmisarvoa ja yksilöllisyyttä kunnioitettiin. Työmme ei altistanut äitejä fyysiselle tai henkiselle stressille, sillä opinnäytetyöhön osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Äitien yksityisyyttä ei loukattu ja heitä kohdeltiin koko prosessin ajan kunnioittavasti. Äitien ja vauvojen nimet sekä toteutuspaikka häivytettiin opinnäytetyöstä.

Aineiston analyysissa käytimme menetelmänä sisällönanalyysia. Ryhmäkeskustelu litteroitiin kasettinauhurilta, ja sen tekstidokumentteja käytettiin päiväkirja-aineiston tukena. Kaikki tekstit analysoitiin kevään ja kesän 2007 aikana sisällönanalyysin menetelmin. Sisällönanalyysi on yksi laadullisen tutkimuksen perusanalyysi-menetelmistä. Sisällönanalyysin avulla aineisto saadaan tiivistettyä paremmin ymmärrettävään muotoon. Tämän jälkeen on vielä tehtävä johtopäätökset.

Sisällönanalyysi pyrkii kuvaamaan dokumenttien, kuten päiväkirjojen, sisältöä sanallisesti. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 93, 105, 107.)

Sisällönanalyysin avulla aineistoa voidaan analysoida objektiivisesti ja systemaattisesti. Sisällönanalyysin avulla ilmiötä, kuten äidin ja vauvan välistä vuorovaikutusta sekä tunnekokemuksia, voidaan kuvailla ja järjestää erilaisiin kategorioihin tai malleihin. Nämä mallit esittävät ilmiön tiivistetyssä muodossa. Luokittelu eri teemoihin tai kategorioihin voi tapahtua joko tutkittavien omia tai viitekehykseen pohjautuvia käsitteitä avuksi käyttäen. (Aineiston analyysimenetelmät 2003.)

Päiväkirjojen sisällönanalyysin avulla vastaamme ensimmäiseen opinnäytetyö-kysymykseen, millaisena varhainen vuorovaikutus näyttäytyy äitien tekstien perusteella. Pohdimme myös, millaisia vuorovaikutuksen eri elementtejä on havaittavissa tekstien perusteella sekä minkälaista toimintaa ja millaisia tunnekokemuksia äidin ja vauvan välillä tapahtuu. Ryhmäkeskustelu-aineiston perusteella selvitimme, millaisena äidit kokevat Hyvän hetken päiväkirjan täyttämisen. Äitien keskustelun ja sen näkökohtien perusteella pohdimme opinnäytetyössä Hyvän hetken päiväkirjan toimivuutta ja äitien kokemuksia sen käytöstä. Pohtimisen arvoista on myös se, ilmenikö kahden äiti-vauva -ryhmän välillä eroja. Oliko päiväkirja toimivampi menetelmänä ryhmässä A kuin ryhmässä B?

Laadullisen aineiston sisällönanalyysi voidaan tehdä teorialähtöisesti, aineisto-lähtöisesti tai teoriaohjaavasti. Teorialähtöinen analyysi on deduktiivista eli siirtyy yleisestä tiedosta yksittäiseen tietoon tai tapaukseen. Aineistolähtöinen ja teoriaohjaava analyysi ovat induktiivista eli siirtyvät yksittäisestä tapauksesta yleistyksiin. Samalla kun aineisto järjestetään tiiviiseen, selkeään ja yleiseen muotoon, pyritään sen sisältämä informaatio kokonaisuudessaan säilyttämään. Analyysi luo selkeyttä aineistoon. Selkeän aineiston avulla pystytään tekemään selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta asiasta. Perustana sisällönanalyysissa on tulkinta ja looginen päättely. Aineisto, kuten päiväkirjat, hajotetaan ensin osiin, käsitteellistetään esimerkiksi teemoittelun avulla ja lopuksi kootaan uudeksi loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 110.)

Tulkinta tarkoittaa kokemuksellisesti saavutettujen merkityssuhteiden avaamista ja se on laadullisen tutkimuksen yksi päämenetelmä. Jotta aineisto pystytään tematisoimaan uudeksi kokonaisuudeksi, tulee tutkijan tulkita aineistoa ja myös ymmärtää, mitä tekee. Tutkijan tulee ymmärtää oma merkitysmaailmansa, josta käsin hän pyrkii tavoittamaan

tutkittavan merkityssuhteita. Myös tutkijan omat mielenkiinnonkohteet vaikuttavat aineiston tulkintaan. (Metsämuuronen 2006: 204 – 206.)

Aineistoa arvioitaessa tulisi huomio kiinnittää analyysin kattavuuteen, arvioitavuuteen ja toistettavuuteen. Tutkijan ei tulisi perustaa tulkintojaan satunnaisiin poimintoihin, joita aineistosta on nostettu esille. Lukijan on pystyttävä seuraamaan tutkijan päättelyä ja analyysissa tehdyt luokittelu- ja tulkintasäännöt tulisi esittää niin, että joku toinen tutkija pystyisi toistamaan tutkimusasetelman samanlaisena ja myös tekemään samat tulkinnat aineistosta. (Eskola – Suoranta 1999: 215 – 217.) Olemme pyrkineet opinnäytetyössämme mahdollisimman tarkkaan avaamaan analyysissa tehtyjä luokittelusääntöjä ja päättelyä.

Olemme valinneet äitien tunteista kolme selkeästi eniten määrältään esiintynyttä tunnetta. Nämä ovat nähtävissä alla olevassa taulukossa. Otimme analyysiimme nämä tunteet samankaltaisuuden perusteella. Puolet kaikista päiväkirjoissa esiintyneistä tunteista ovat ilon, rakkauden tai onnen tunteita (49/98). Yhden yksittäisen adjektiivin, kuten varmuuden tunteen esiintyminen ei kerro vielä mitään koko tutkimusjoukosta, mutta ottaessamme tutkittavaksi kolme yleisintä tunnekokemusta, pystymme tekemään joitain yleisiä, paikkansa pitäviä havaintoja äitien ja vauvojen välisistä vuorovaikutus-tilanteista. Katso taulukko 2.

Taulukko 2. Kolme eniten merkintöjä saanutta tunnetta äitien päiväkirjojen perusteella.

Äitien tunne	**Esiintymismäärä**	**Prosenttiosuus (%)**
Ilo	18 (/98)	18,4
Rakkaus	17 (/98)	17,3
Onni	14 (/98)	14,3

Opinnäytetyömme sisällönanalyysi etenee teoriaohjaavan analyysin periaatteiden mukaisesti. Teoriaohjaavassa analyysissa teoria voi toimia apuna analyysin etenemisessä. Aikaisempi teoriatieto, kuten varhainen vuorovaikutus, ohjaa ja auttaa analyysin etenemisessä. Teoriaohjaavan aineiston analyysi lähtee liikkeelle aineistolähtöisesti, mutta loppuvaiheessa analyysin tueksi ja ohjaavaksi ajatukseksi tuodaan teoriaa. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 98 – 99.) Loppuvaiheessa tuomme analyysin tueksi teorian varhaisesta vuorovaikutuksesta ja voimaantumisesta. Opinnäytetyömme sisällönanalyysissa analyysiyksiköksi on määritelty äidin yksi päiväkirjamerkintä eli yhden vuorovaikutustilanteen kuvaus (Tuomi – Sarajärvi 2002: 112). Katso taulukko 3. Jotta taulukoista ei tulisi liian pitkiä ja raskaita, olemme taulukkoesimerkeissämme

käyttäneet vain yhtä tunnetta - iloa. Kaikki kolme tunnetta ja niihin liittyneet päiväkirjatekstit on kuitenkin analysoitu.

Taulukko 3. Analyysiyksikkö on aina yksi vuorovaikutustilanteen kuvaus.

Äidin tunne	**Analyysiyksikkö**
Ilo	*Hyppyyttäminen on uusi hauska leikki, joka naurattaa tyttöä.* (20.3.Ä4)

Kun aineistosta on eroteltu tutkimuksen kannalta tärkeät asiat tarpeettomista, tulee aineisto luokitella, teemoitella tai tyypitellä. Teemoittelussa painottuu se, mitä kustakin teemasta on sanottu. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 95.) Opinnäytetyössämme käytämme teemoittelua yhtenä aineiston analysointimenetelmänä. Opinnäytetyössämme äitien päiväkirjat on aluksi järjestetty sen mukaan, mitä adjektiiveja äidit ovat omiksi tunnekokemuksikseen valinneet. Jos äiti on valinnut vuorovaikutustilanteessa tunnekokemukseksi useamman kuin yhden adjektiivin, olemme laittaneet analyysiyksikön jokaisen mainitun adjektiivin kohdalle taulukkoon. Niin sanottuja teemoja on analyysissa kolme: ilo, rakkaus ja onni. Katso taulukko 4.

Taulukko 4. Saman tunteen alla on useampia erilaisia vuorovaikutustilanteita.

Äidin tunne	**Alkuperäisilmaukset / Analyysiyksikkö**
Ilo	*Hyppyyttäminen on uusi hauska leikki, joka naurattaa tyttöä.* (20.3.Ä4)
	Join aamukahvia pöydässä ja poika oli sitterissä vieressä. Poika rupesi juttelemaan minulle "öööö-öööö". Juteltiin ja hymyiltiin. Oli tosi hauskaa, kunnes tuli nälkä ja rupes harmittaa. Tissille siis. (19.2. Ä3)

Teoriaohjaavan aineiston analyysi on kolmivaiheinen prosessi. Ensimmäisessä vaiheessa, aineiston redusoinnissa eli pelkistämisessä, tutkimuksen kannalta epäolennainen materiaali karsitaan pois. Tutkimuksen kannalta olennainen informaatio tiivistetään tai pilkotaan osiin. Tämä tiivistäminen voi tapahtua esimerkiksi siten, että tutkimuskysymyksen avulla etsitään aineistosta kuvaavia ilmaisuja, jotka ensin alleviivataan, sitten siirretään erilliseen ruutuun tai sivun reunaan. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 111 – 112.) Teimme analysoinnin alkuvaiheessa päätöksen, jonka perusteella analyysiyksiköksi, tutkimuksen kannalta olennaiseksi informaatioksi, valittiin äitien omat vuorovaikutustilannekuvaukset. Vuorovaikutustilanteen kuvauksesta saimme vastauksen ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme, millaisena varhainen vuorovaikutus näyttäytyy äitien tekstien perusteella. Opinnäytetyössämme olemme pelkistäneet jokaisen analyysiyksikön, tilannekuvauksen sisältämän informaation taulukon oikeanpuolimaiseen ruutuun seuraavan esimerkin, taulukon 5, tavoin.

Taulukko 5. Tiivistäminen. Äitien kirjoittaman tekstin kuvaus lyhyesti.

Äidin tunne	**Alkuperäisilmaukset / Analyysiyksikkö**	**Vuorovaikutustilanne/ Pelkistetty ilmaus**
Äitien tekstit		**Tiivistäminen**
Ilo	*Hyppyyttäminen on uusi hauska leikki, joka naurattaa tyttöä.* (20.3.Ä4)	Uusi leikki naurattaa vauvaa.
	Join aamukahvia pöydässä ja poika oli sitterissä vieressä. Poika rupesi juttelemaan minulle "öö-öö". Juteltiin ja hymyiltiin. Oli tosi hauskaa, kunnes tuli nälkä ja rupes harmittaa. Tissille siis. (19.2. Ä3)	Äiti tunnisti vauvan nälän tunteen.

Toisessa vaiheessa, aineiston klusteroinnissa eli ryhmittelyssä, pelkistetyt ilmaukset tuodaan yhteen etsimällä samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Samoja asioita käsittelevät tiivistetyt ilmaukset ryhmitellään ja yhdistetään alaluokaksi. Tämä alaluokka nimetään käsitteellä, joka kuvaa luokan sisältöä. Luokittelun tarkoituksena on tiivistää aineistoa. Yksittäiset kokemukset, asiat ja merkitykset sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 112 – 113.) Toteutimme klusteroinnin etsimällä pelkistetyistä ilmauksista samankaltaisuuksia. Nämä samankaltaisuudet veimme aluksi allekkain, minkä jälkeen tulkitsimme niiden sisältämää informaatiota ja muodostimme pelkistetyistä ilmauksista alaluokkia. Alaluokat pyrimme nimeämään loogisesti käsitteellä, joka kuvasi parhaiten alaluokan sisältöä. Katso taulukko 6.

Taulukko 6. Klusterointi. Pelkistetyistä ilmauksista etsitään samankaltaisuuksia ja ne tiivistetään alaluokaksi.

Äidin tunne	**Alkuperäisilmaukset/ Analyysiyksikkö**	**Vuorovaikutus-tilanne/ Pelkistetty ilmaus**	**Alaluokka**
Äitien tekstit		**Tiivistäminen**	**Mitä?**
Ilo	*Hyppyyttäminen on uusi hauska leikki, joka naurattaa tyttöä.* (20.3.Ä4)	Uusi leikki naurattaa vauvaa.	Äiti tekee aloitteen
	Join aamukahvia pöydässä ja poika oli sitterissä vieressä. Poika rupesi juttelemaan minulle "öö-öö". Juteltiin ja hymyiltiin. Oli tosi hauskaa, kunnes tuli nälkä ja rupes harmittaa. Tissille siis. (19.2. Ä3)	Äiti tunnisti vauvan nälän tunteen.	Fysiologiset tarpeet

Kolmantena ja viimeisenä vaiheena on aineiston abstrahointi, jossa tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon ja teoriaohjaavassa analyysissa vallitsevan teorian pohjalta muodostetaan luokituksia. Abstrahoinnissa yksityisistä dokumenteista tuotettu empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin. Alaluokituksia yhdistellään yläluokkiin, pääluokkiin ja yhdistäviin luokkiin niin kauan kuin se on mahdollista. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 114 – 116.) Opinnäytetyössämme olemme toteuttaneet abstrahoinnin

jakamalla varhaisen vuorovaikutuksen neljään kategoriaan: tunne perusturvallisuudesta, tunnetilojen säätely ja -yhteensovittaminen, kommunikaation vaikutus ympäristöön ja kehityksen mahdollistaminen, sekä yhdistäneet nämä lopulta koko aineiston kattavaan yhdistävään luokkaan, joka on varhainen vuorovaikutus. Katso taulukko 7.

Taulukko 7. Abstrahointi. Äitien tekstien kautta päädytään pääluokkaan, joka on varhainen vuorovaikutus.

Äidin tunne	**Analyysi-yksikkö/ Alkuperäinen ilmaus**	**Vuorovaikutus-tilanne/ Pelkistetty ilmaus**	**Alaluokka**	**Yläluokka**	**Pääluokka**
Äitien tekstit		**Tiivistäminen**	**Mitä?**	**Varhaisen vuoro-vaikutuksen jokin isompi osa-alue**	VARHAINEN VUORO-VAIKUTUS
Ilo	*Hyppyyttäminen on uusi hauska leikki, joka naurattaa tyttöä.* (20.3.Ä4)	Uusi leikki naurattaa vauvaa.	Äiti tekee aloitteen.	Kommunikaa-tion vaikutus ympäristöön	

Kokonaisuudessaan päiväkirja-aineiston sisällönanalyysi on laitettu opinnäytetyömme liitteeksi (Liite 4). Olemme jättäneet taulukosta pois äitien omat tekstit, eli siis pienimmän analyysiyksikön, sillä ne veisivät liian paljon tilaa ja saattaisivat mahdollisesti johtaa äitien anonymiteetin rikkoutumiseen. Taulukossa pelkistettyjä ilmauksia eli tilannekuvauksia on 33. Monessa vuorovaikutustilanteessa äidit olivat valinneet ilon lisäksi esimerkiksi myös rakkauden tai onnen tunteen. Äitien valitsemat tunteet löytyvät suluista pelkistetyn ilmauksen jälkeen. Äitien omat tekstit tulevat paremmin näkyviin opinnäytetyömme luvussa 7.2 *Varhainen vuorovaikutus äitien tekstien perusteella*. Siinä käymme tarkemmin sisällönanalyysin tuottamaa informaatiota läpi.

Ryhmähaastattelun litterointi ja sisällönanalyysi tehtiin samoin kuin päiväkirjojen litterointi ja analysointi. Kolmen äidin vastaukset kirjoitettiin nauhurilta ja videokasetilta tietokoneelle. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä seitsemän sivua. Tämän jälkeen erotimme olennaisen epäolennaisesta. Olennaisena informaationa pidimme kaikkea tietoa, joka käsitteli päiväkirjatyöskentelyä. Tässä vaiheessa päätimme ettemme analysoi äitien puheita varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sen ilmenemisestä heidän arjessaan, koska se ei liity päiväkirjan toimivuuden arviointiin. Katso taulukko 8.

Taulukko 8. Ryhmähaastattelun sisällönanalyysi analyysiyksiköstä pääluokkaan.

Teema	**Analyysiyksikkö/ryhmäkeskustelu**	**Pelkistetty ilmaus**	**Alaluokka**	**Yläluokka**	**Pääluokka**
Päiväkirjan täyttäminen					KOKEMUKSET HYVÄN HETKEN PÄIVÄKIRJASTA
Miltä sinusta tuntui täyttää päiväkirjaa?	*Mul tosiaan jäi se siihen kahteen kertaan…(Ä5)*	Kirjoittamiseen ei ollut aikaa.	Ajan puute	Asioiden priorisointi	

Jaoimme litteroidun haastattelumateriaalin neljään teemaan, jotka olivat päiväkirjan täyttäminen, kirjoitusprosessi, muutos ja hyödynnettävyys. Tämän jälkeen pelkistimme informaatiota tiivistetyiksi ilmauksiksi. Tiivistetyistä ilmauksista muodostimme alaluokkia, sen jälkeen ylä- ja pääluokkia. Aina ei ollut mielekästä hajottaa ilmauksia useampaan yläluokkaan. Tällöin siirryimme alaluokasta suoraan pääluokkaan. Yhdeksi analyysiyksiköksi valitsimme materiaalista aina yhden äidin keskeyttämättömän vastauksen yhteen hänelle esitettyyn kysymykseen. Ryhmäkeskusteluaineiston sisällönanalyysin tarkempi erittely ja tulkinta löytyvät opinnäytetyömme kohdasta 7.3 *Äitien kokemukset Hyvän hetken päiväkirjasta*.

6.4 Prosessin arviointia

Laadullisessa tutkimuksessa tulee luotettavuuden arvioinnissa huomioida koko tutkimusprosessi. Luotettavuuden kriteereinä voivat toimia seuraavat käsitteet: *uskottavuus, siirrettävyys, varmuus* ja *vahvistuvuus*. Tutkimuksessa tulisi ilmetä, miten hyvin tutkijan esittämät tulkinnat vastaavat tutkittavien käsityksiä. Siirrettävyys eli toisin sanoin yleistettävyys voi olla tietyin ehdoin laadullisessa tutkimuksessakin mahdollista. Olisi myös tutkimuksen luotettavuuden kannalta merkityksellistä, mikäli uudet tulokset vahvistaisivat aikaisempien tutkimusten tietoja. Kaikki tutkimuksessa esitetyt väitteet tulisi luotettavuuden arvioinnissa pystyä hyvin perustelemaan ja tulosten tulisi olla todenmukaisia. (Eskola – Suoranta 1999: 211 – 213.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijoiden tarkka selvitys siitä, miten prosessi on toteutettu. Miten ja missä aineisto on hankittu, olosuhteet, haastatteluihin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät ja tutkijoiden itsearviointi tilanteesta. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2007: 227.) Näitä edellä mainittuja asioita olemme pohtineet ryhmäkeskustelun prosessin arvioinnissa.

Vauvaperhehankkeen kevään 2007 toimintasuunnitelma oli jo tehty, eikä siihen voinut enää vaikuttaa. Vauvaperhehankkeen työntekijät eivät tämän takia hyödyntäneet päiväkirjoja ryhmien kokoontumisissa, ja näin ollen kirjoittaminen jäi yksinomaan äitien

vastuulle. Tietoa ja tukea he olivat saaneet alussa, jolloin pidimme lyhyen infotilaisuuden päiväkirjan käytöstä. Ryhmällä A oli jo ennestään kuormittava materiaalipaketti täytettävänään kokoontumiskertojen välillä. Tässä masentuneille äideille tarkoitetussa ryhmässä käytiin läpi Depressiokoulu -kirjaa, jota sitäkään eivät kaikki ryhmään osallistuneet äidit jaksaneet täyttää. Ryhmän B kokoonpano vaihteli joka viikko, joten äidit eivät pystyneet keskustelemaan säännöllisesti kirjoitus-prosessista.

Prosessia arvioitaessa voidaan luotettavuutta ja onnistumista puoltavina seikkoina pitää sitä, että päiväkirjaa kehiteltiin useaan otteeseen useamman kuukauden ajanjaksolla. Monet ihmiset, mukaan lukien Heikki Waris -instituutin Helsingin yliopiston käytäntötieteiden professori Erja Saurama ja Lapsen kanssa -hankkeen tutkiva sosiaalityöntekijä Tiina Muukkonen sekä opettajamme koulussa samoin kuin perhekeskuksen työntekijät kertoivat ajatuksiaan ja muutosehdotuksiaan päiväkirjaa koskien. Teimme muutoksia ja pohdimme erilaisia ehdotuksia monesta eri näkökulmasta. Valitsimme lopullisen version yhteisellä päätöksellä äideille jaettavaksi. Saimme myös äideiltä paljon positiivista palautetta päiväkirjan mukana tulevista ohjeista, jotka ryhmäkeskusteluun osallistuneiden äitien mielestä olivat selkeät ja kattavat. Myös äiti, joka ei saanut mitään suullista ohjausta ja oli pelkkien kirjallisten ohjeiden varassa, onnistui täyttämään päiväkirjan juuri niin kuin pitikin. Äideille jaettuja päiväkirjasivuja oli riittävästi.

Ryhmäkeskusteluun osallistui vain kolme äitiä kuudesta päiväkirjan palauttaneesta äidistä. Yksi äideistä oli ilmoittanut lapsensa sairastuneen, joten hän ei tullut paikalle. Vähäinen osallistujamäärä saattoi johtua siitä, että mainoksemme leikkipuiston ovessa ei herättänyt riittävästi huomioita ja perhekeskuksen työntekijät eivät keskustelu-tilaisuudesta äitejä tiedottaneet. Olimme molempien ryhmien infotilaisuuksissa jakaneet äideille erilliset muistilaput ryhmäkeskustelun ajankohdasta, mutta olisi ollut parempi, jos olisimme tavanneet äitejä prosessin aikana. Masentuneiden äitien ryhmästä saimme vain yhden päiväkirjan ja tämä äiti ei halunnut osallistua keskusteluun. Saattoi olla, että hän ei halunnut julkisuutta päiväkirjalleen vaan halusi säilyttää anonyymiutensa sekä meiltä että avoimen ryhmän äideiltä. Näin ollen emme saaneet selville hänen ajatuksiaan kirjoitusprosessista. Pystyimme arvioimaan hänen kokemuksiaan työskentelystä ainoastaan hänen kirjoittamiensa tekstien perusteella.

Ryhmäkeskustelussa oli kaksi puheliaampaa äitiä ja kolmas oli hiljainen ja ujo. Kaikilla äideillä olivat lapset mukana ja keskittyminen häiriintyi aika ajoin, kun lapset alkoivat väsyä. Jouduimme loppua kohti kiirehtimään kysymysten kanssa. Jälkeenpäin

litterointia häiritsi ajoittain vauvojen kovaääninen kiljunta ja huuto. Emme saaneet kaikesta äitien sanomisista selvää. Olisi ollut aineiston keruun kannalta parempi, että lapset olisivat olleet hoidossa keskustelun ajan. Puheliaammat äidit kertoivat avoimesti mielipiteitään päiväkirjasta, mutta uskalsiko kolmas äiti rehellisesti kertoa omista ajatuksistaan ja tunteistaan. Voi myös olla, että hiljainen äiti oli samaa mieltä muiden kanssa, eikä kokenut tarvetta toistaa samoja asioita.

Pohdimme myös, olisimmeko saaneet enemmän palautetta päiväkirjasta, jos olisimme pyytäneet palautteen kirjallisena. Toisaalta mielestämme oli hyvä, että äidit saivat antaa palautetta myös suullisesti, sillä heillä oli ollut jo päiväkirjan takia paljon kirjoitettavaa. Suullisen palautteen tarkoituksena oli myös tukea kirjallisesta aineistosta saatua tietoa. Aineistonkeruun kannalta oli hyvä, että meitä oli paikan päällä kaksi havainnoijaa. Kun toinen meistä johti keskustelua, toinen teki havaintoja ja kirjasi niitä paperille.

Nauhoitimme tunnin kestäneen keskustelun nauhurilla ja videoimme äidit, jotta voisimme jälkeenpäin yhdistää oikean äidin ja oikean äänen. Pystyimme selvittämään litteroinnin yhteydessä, kenen mielipiteestä kulloinkin oli kyse. Leikkipuiston sisätiloista saimme käyttöömme pienen tilan, joka oli tuttu sekä äideille että vauvoille. Tuttuus loi turvallisuutta ja tilanteesta ei muodostunut mielestämme ahdistava.

7 HYVÄN HETKEN PÄIVÄKIRJA JA ÄIDIT

Päiväkirjoja jaettiin kahdelletoista äidille, jotka kaikki vaikuttivat sillä hetkellä innokkailta, jaksavilta ja halukkailta täyttämään päiväkirjaa. Masentuneille äideille tarkoitetusta ryhmästä A kuitenkin vain yksi äiti viidestä palautti päiväkirjan. Ryhmän A ohjaajalta saimme kuulla, että äidit ovat olleet liian väsyneitä täyttääkseen päiväkirjaa. Ryhmästä B mukaan ilmoittautui aluksi neljä äitiä. Maaliskuussa päiväkirjaprosessiin tuli mukaan vielä kolme äitiä, kaksi heistä kuului ryhmään B. Kaiken kaikkiaan päiväkirjoja palautui meille kuusi, yksi ryhmästä A, neljä ryhmästä B ja yksi äidiltä, joka oli satunnainen leikkipuistossa kävijä lapsensa kanssa.

Kaikki vauvat olivat iältään alle 1-vuotiaita. Heidän keskimääräinen ikänsä ensitapaamishetkellä oli noin 5 kuukautta. Nuorin vauva oli kolmen kuukauden ikäinen ja vanhin kahdeksan kuukautta. Tyttövauvojen äitejä opinnäytetyöhön osallistui kolme ja poikavauvojen kolme. Tekstilainauksissa olemme käyttäneet sanoja *poika* tai *tyttö* korvaamaan äitien käyttämiä vauvansa etunimiä. Päiväkirjan palauttaneiden äitien

keskimääräinen ikä oli 26 vuotta. Kuudesta päiväkirjan palauttaneesta äidistä nuorin oli 22- ja vanhin 29-vuotias. Kaikki kuusi äitiä elivät parisuhteessa. Päiväkirjan palauttaneista kuudesta äidistä viisi oli ensisynnyttäjiä ja yksi äiti kirjoitti päiväkirjaa kolmannesta lapsestaan.

7.1 Äitien päiväkirjamerkinnät

Kuudessa päiväkirjassa oli yhteensä 45 sivua. Keskimäärin yksi äiti oli kirjoittanut päiväkirjaa 7,5 päivänä. Lyhin päiväkirja oli kaksi sivua ja pisin yksitoista sivua pitkä. Neljä äitiä oli kirjoittanut päiväkirjamerkintöjä keskimäärin vähän yli kuukauden kestävän ajanjakson puitteissa. Yksi äideistä unohti merkitä päiväkirjoihin päivämäärät, joten emme voineet laittaa niitä aikajärjestykseen, emmekä myöskään havainnoimaan, kuinka pitkä kirjoitusajanjakso hänellä oli ollut. Yksi äideistä kirjoitti päiväkirjaa vain kahtena päivänä, jotka olivat peräkkäisiä. Eniten merkintöjä tuli viikonpäivistä maanantaipäivinä, kolmetoista kappaletta. Muita päiviä olivat yhdeksällä merkinnällä tiistai, kahdeksalla lauantai ja sunnuntai ja kuudella torstai. Keskiviikolle ja perjantaille tuli kumpaankin vain kaksi merkintää. Kaksi äideistä oli kirjoittanut myös mistä vuorokaudenajasta oli kyse.

Taulukko 9. Vuorovaikutustilanteiden jakautuminen päiväkirjojen perusteella.

Vuorovaikutustilanne	**Kappalemäärä**
Yhdessä olo/Seurustelu	17
Leikkiminen	9
Ruokailu	5
Kylvetys	4
Nukuttaminen	2
Pukeminen	2
Herääminen	2
Automatka	1
Vaipanvaihto	1
Ulkoilu	1
Hampaiden pesu	1

Vuorovaikutustilanteista selkeästi eniten merkintöjä tuli kohtaan yhdessä olo ja seurustelu. Seuraavaksi eniten merkintöjä oli kohdassa leikkiminen. Muita tilanteita, joita äidit olivat paperin reunaan kirjanneet olivat herääminen, automatka, vaipanvaihto, ulkoilu ja hampaiden pesu. Katso Taulukko 9. Vuorovaikutustilanteita äidit olivat kuvanneet monin eri tavoin. Yksi äideistä kirjoitti kymmeniä lauseita paperille. Hän

kuvasi tilanteita yksityiskohtaisesti, kuten esimerkiksi tässä kylvetystä. Äiti oli valinnut omaksi tunteekseen tilanteessa itseluottamuksen.

> *Laskin hänet rauhallisesti veteen pitäen pojan vasemmasta kädestä kiinni. Samalla kädellä tuin hänen niskaa. Tässä vaiheessa pojan olo muuttui hieman pelokkaaksi, mutta hän pysyi kuitenkin rauhallisena ja ihmetteleväisenä.* (Itseluottamus_13.2.Ä1)

Yksi äideistä oli kirjoittanut suurimpaan osaan teksteistään vain yhden lauseen ja kuvannut tuntemuksiaan piirtämällä vuorovaikutustilanne -laatikkoon esimerkiksi hymiön. Äidit kirjoittivat myös laulujen nimiä, joita he olivat yhdessä vauvansa kanssa laulaneet. Osa äideistä oli myös kuvannut vauvan puhetta ja toimintaa. Äidin omia tunteita oli kolme kuudesta äidistä kuvaillut monin eri adjektiivein. Kolme äideistä oli valinnut aina vain yhden adjektiivin. Katso Taulukko 10.

Taulukko 10. Äitien omat tunnekokemukset päiväkirjatekstien perusteella.

Äitien tunne	**Esiintymismäärä**
Ilo	18
Rakkaus	17
Onni	14
Innostunut	8
Onnistuminen	8
Helppous	7
Osaaminen	4
Kiireettömyys	4
Toiveikkuus	3
Itseluottamus	3
Hyvä olo	3
Turvallisuus	2
Rohkeus	2
Energisyys	2
Varmuus	1
Muita tunteita	
Yllättynyt	1
Ylpeys	1
Yhteensä	98

Olimme antaneet äideille valmiit tunnevaihtoehdot, joita oli 15. Äidit valitsivat useimmiten monia päällekkäisiä tunteita kuvaamaan samaa vuorovaikutustilannetta. Ryhmäkeskustelusta saatu tieto tuki edellä mainittua. Äitien mielestä tunnekokemukset olivat moniselitteisiä ja pieneenkin hetkeen saattoi liittyä monenlaisia tunteita.

Vauvan tunteet olivat päiväkirjojen mukaan olleet pääosin äitien tunteiden lailla positiivisia (Taulukko 11). Ainoastaan muutamat merkinnät kuvasivat vauvan olon negatiiviseksi, kuten rauhattomaksi. Vauvojen tunteiden merkitseminen vaihteli yhdestä

adjektiivista kuuteen adjektiiviin per päiväkirjamerkintä. Osassa päiväkirjoista positiivisen adjektiivin, kuten onnellinen, rinnalla oli myös jokin negatiivinen adjektiivi. Vauvojen tunteet *iloinen*, *onnellinen* ja *tyytyväinen* muodostivat puolet (43/86) kaikista vauvojen tunnekokemuksista.

Taulukko 11. Vauvojen tunnekokemukset äitien päiväkirjatekstien perusteella.

Positiiviset tunteet	**Määrä**	**Negatiiviset tunteet**	**Määrä**
Iloinen	16	Surullinen	-
Onnellinen	14	Onneton	-
Tyytyväinen	13	Tyytymätön	1
Rauhallinen	7	Rauhaton	2
Kylläinen	5	Nälkäinen	2
Pirteä	9	Väsynyt	2
Muita		**Muita**	
Innostunut	4	Pelokas	1
Ylpeä	1	Harmistunut	1
Aktiivinen	1		
Turvallinen olo	1		
Leikkisä	1		
Kiinnostunut	1		
Päättäväinen	1		
Voimakastahto/ halu	1		
Hämmästynyt, kummastunut	1		
Kaikki yhteensä	77 + 9 = 86 kappaletta		
Prosentteina	Pos. 89,5 % + Neg. 10,5 % = 100 %		

Äiti sai valita vauvalleen valmiista tunnevaihtoehdoista sopivimmat. Tunteita oli kuusi positiivista ja kuusi negatiivista. Myöhemmin oivalsimme, että nälkäinen ei ole tunnetila vaan tarve. Erityisen selvästi aineistosta nousi esille, että äidit olivat keksineet vauvansa tunteiksi monia uusia ja myös päällekkäisiä tunteita. Tavallaan äidit kuvailivat samalla vauvansa persoonallisuutta ja temperamenttia.

Ajatuksia -kohtaan tuli merkintöjä neljältä äidiltä. Heistä kahdella kirjoituksia oli toisella yksi ja toisella kaksi kappaletta. Toinen äideistä kertoi pitävänsä kylvettämisestä ja toinen kertoi, että lapsen kehitystä on mukavaa seurata. Automatkalla sama äiti pohti omaa jaksamistaan seuraavasti. Tunteekseen hän valitsi helppouden.

> *Olimme reissussa pitkällä automatkalla. Olin aivan väsynyt. Onneksi pojalle riitti koiranheiluttelu.* (Helppous_19.3.Ä3)

Kahdella muulla äidillä oli useampia kirjoituksia kohdassa *Ajatuksia*. Yhden äidin kirjoitukset olivat kaikissa kohdissa hyvin perusteellisia ja pitkiä. Hän kirjoitti teksteihin omia oivalluksiaan ja ajatuksiaan tulevasta toiminnasta yhdessä vauvansa kanssa. Hän pohti analyyttisesti omaa toimintaansa ja vauvansa tunnetiloja ja toimintaa. Seuraava

lainaus on kohdasta *Ajatuksia*. Vuorovaikutustilanne oli yhdessä olo/seurustelu, äidin tunnekokemus ilo ja vauvan innostunut.

> *Olen huomannut että poika tykkää kun hänen jalkojaan heiluttaa. Siksi teen sitä melko usein. Itsestänikin tuntuu hyvältä kun näen lapseni nauttivan.* (Ilo_10.2.Ä1)

Päiväkirjat antoivat hyvän kuvan siitä, millaisia vuorovaikutustilanteet olivat olleet. Jokaisesta päiväkirjasivusta meille välittyi opinnäytetyötä tekeville osa siitä suuresta rakkaudesta, mitä äidit tunsivat vauvojaan kohtaan. Päiväkirjat olivat lämpimiä kuvauksia tavallisesta arjesta ja pienistä arkipäivän hyvistä hetkistä äidin, vauvan ja muun perheen välillä.

7.2 Varhainen vuorovaikutus äitien tekstien perusteella

Seuraavaksi kerromme, millaisena varhainen vuorovaikutus näyttäytyy äitien tekstien perusteella. Tulkinta on toteutettu teoriaohjaavasti käyttäen apuna sekä äitien päiväkirjatekstejä että kiintymyssuhteen tavoitteiden asettelua. Varhaisen vuorovaikutussuhteen avulla saavutettavissa olevat kiintymyssuhteen ulottuvuudet syntyvät vaiheittain ensimmäisen ikävuoden aikana. Saara Salon (2003) mukaan näitä ulottuvuuksia ovat *tunne perusturvallisuudesta*, johon kuuluu tarpeiden tyydyttäminen, herkkyys ja lohduttaminen kosketuksen, äänensävyn, ilmeiden ja eleiden avulla, *tunnetilojen säätely ja -yhteensovittaminen*, *kommunikaation vaikutus ympäristöön* sekä *kehityksen mahdollistaminen*, kun perusturvallisuuden tunne on saavutettu. Monesti nämä kiintymyssuhteen ulottuvuudet ovat osittain päällekkäisiä. Näin on myös äitien päiväkirjateksteissä. Toisaalta tarpeiden tyydyttäminen kuuluu perusturvallisuuden tunteeseen, mutta toisaalta siinä on myös elementtejä tunnetilojen säätelystä ja -yhteensovittamisesta.

Kappaleen alussa kerromme aina, mitä mikäkin otsikko tarkoittaa varhaisen vuorovaikutuksen kannalta. Äitien valitsema oma tunnetila näkyy suluissa lainauksen jälkeen. Lainauksen alla analysoimme äitien valitsemia esimerkiksi ilon tunteita, jotka kuuluvat ison otsikon, kuten *Tunne perusturvallisuudesta*, alle. Jos äidit ovat valinneet vauvan tunteeksi jonkin negatiivisen adjektiivin, olemme kertoneet siitä analyysissamme.

Aineiston tulkinta on luotettava, kun tulkinnoissa tehdyt päätelmät eivät sisällä ristiriitaisuuksia. Aineiston, tulkinnan ja johtopäätösten tulee muodostaa looginen

kokonaisuus, jossa tutkimuskohde kuvataan sellaisena kuin se oikeasti on. Tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus ja tarkkuus voidaan varmistaa esimerkiksi käyttämällä useampaa havainnoitsijaa, useampaa havainnointikertaa tai vaihtamalla tutkimuksen laadullisia mittareita, jotka tiivistävät monimutkaisia tietokokonaisuuksia yksinkertaisempaan muotoon. (Eskola – Suoranta 1999: 214.) Tutkimuksen sisäistä luotettavuutta määriteltäessä arvioidaan käsitteiden ja teorian vastaavuutta tutkimusasetelman ja aineiston kanssa (Metsämuuronen 2006: 48). Tulkinnoissa olemme viitanneet mahdollisimman paljon alkuperäiseen aineistoon lainausten muodossa. Se, että meitä oli kaksi tekemässä opinnäytetyötä lisää opinnäytteen luotettavuutta. Tulkinnat ja johtopäätökset on tehty molempia osapuolia kuunnellen ja mikäli erilaisia näkemyksiä tulkinnan suunnasta on syntynyt, on tulkittava kohta käyty perinpohjaisesti läpi, jotta oikea suunta tulkinnalle löytyisi.

7.2.1 Tunne perusturvallisuudesta

Kiintymyssuhteen tavoitteena on tuottaa arkisissa hoivatilanteissa vauvalle tunne perusturvallisuudesta. Erityisesti vauva tarvitsee turvaa ollessaan rauhaton. Pelkkä sanallinen itsensä ilmaiseminen ei ole riittävää, vaan turvaa ilmaistaan tutun tuoksun, puheenrytmin, kosketuksen ja äänensävyn avulla. (Salo 2003: 52 – 53.) *Herkkyys* tarkoittaa vanhemman kykyä ja valmiutta kohdata ja tunnistaa vauvan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet. Kosketuksen avulla vauva aistii olevansa rakastettu ja tärkeä. Vauvan tarpeisiin vanhemman tulee vastata asianmukaisesti. Vauvan nälän tunteeseen vanhempi vastaa antamalla tälle ruokaa. Äiti tiedostaa ja osaa tunnistaa, milloin vauva on väsynyt ja laittaa hänet tällöin nukkumaan. Herkkyys on myös taitoa nauttia vuorovaikutussuhteesta ja kykyä olla tilanteissa läsnä juuri vauvaa varten. Vauva kokee turvallisuutta, kun ympäristö on luotettava ja vanhempi hyväksyy vauvan viestit. (Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys lapsuus ja nuoruusiässä 2006.)

Lapsen minäkokemuksen kehittymisen kannalta on tärkeää, että vanhempi havaitsee vauvan sanattomat viestit, ymmärtää ja tulkitsee ne oikein ja vastaa niihin oikeaan aikaan oikealla tavalla. Vanhemman reaktiot, jotka tulevat liian myöhään tai liian aikaisin vauvan tarpeisiin nähden heikentävät vauvan kykyä oivaltaa ympäristöön vaikuttamisen ja oman toiminnan välinen yhteys. Pitkään jatkuessaan epäjohdonmukaisuus heikentää vauvan oppimiskykyä. Äidin tulee vauvan rauhoittamisen lisäksi myös tunnistaa vauvan tarpeet aktiiviselle yhdessä ololle. (Salo 2003: 57, 59.)

Varhainen vuorovaikutus vaatii äidiltä pitkäjänteisyyttä. Pitkäjänteisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa tarkoittaa sitä, että äiti sopeuttaa oman elämänsä vauvan

vuorokausirytmiin (Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys lapsuus ja nuoruusiässä 2006). Äiti tiedostaa, että säännöllinen vuorokausirytmi luo vauvalle turvallisuuden tunnetta ja tuttu rytmi auttaa vauvaa tunnistamaan ja jopa odottamaan tietyssä järjestyksessä tehtäviä asioita. Ilman säännöllistä rytmiä vuorokausi saattaa tuntua vauvasta kaoottiselta ja epävarmalta. Säännöllisen vuorokausirytmin hakeminen vaatii äidiltä pitkäjänteisyyttä ja ymmärtämystä vauvaa kohtaan. Äiti ymmärtää, että vauva ei herää yöllä kiusatakseen äitiä tai nuku useita kertoja päivässä vain sen vuoksi, että voisi valvoa koko seuraavan yön. Vuorokausirytmin löytyminen vaatii äidin kärsivällisyyttä ja yhteistyötä vauvan kanssa. Tilanteiden ennakoiminen sekä positiiviset ennakkoasenteet lisäävät äidin positiivisia tunnekokemuksia.

Sisällönanalyysissa jaoimme kategorian tunne perusturvallisuudesta kahteen alaotsikkoon, jotka olivat *Fysiologiset tarpeet* ja *Sosiaaliset tarpeet*. Tähän ratkaisuun päädyimme, koska teksteistä nousi esille selkeästi erilaisia vauvan fyysisiä ja sosiaalisia tarpeita. Fyysiset tarpeet liittyivät nälkään ja perushoidollisiin tilanteisiin, kuten pukemiseen, vaipanvaihtoon ja vuorokausirytmin tunnistamiseen. Sosiaaliset tarpeet olivat vauvan leikin ja aktiivisuuden tarpeisiin vastaamista. Kaikkiin tarpeisiin liittyvät lisäksi vauvan emotionaaliset tarpeet, joita emme enää pitäneet tarpeellisena erikseen mainita. Vauvan emotionaalisiin tarpeisiin äiti vastaa omalla toiminnallaan muun muassa lohduttamalla, hoivaamalla, eleillään sekä sanoillaan.

> *Melkein aina kun vien pojan kylpyhuoneen hoitoalustalle, hän innostuu. Hän varmaan kokee olonsa turvalliseksi siellä. Näin on ollut hänen syntymästään saakka. Tämä antaa minulle itseluottamusta ja koen onnistuvani jossakin. Tulen myös aina iloiseksi, kun näen lapseni nauttivan.* (Ilo_25.2.Ä1)

Äiti tuntee iloa, kun näkee vauvansa nauttivan erilaisista toistuvista rutiineista ja tutusta ympäristöstä. Äiti tietää, että hän voi omalla toiminnallaan saada vauvan rauhoittumaan. Itkuisen vauvan käyttäytyminen muuttuu, kun hänet viedään toiseen, vauvalle mieluisaan ympäristöön. Teksteissä äidit kertoivat, miten he ovat vahvistaneet vauvan hyvää oloa kosketuksen ja leikin avulla. Äidin itseluottamus ja tilanteissa onnistuminen tukevat äidin minäkäsitystä. Pitkällä aikavälillä toistuvat onnistumisen kokemukset tuottavat voimaantumista. Teksteistä ilmenee myös, miten äiti keskeyttää oman toimintansa, kun vauvalla on tarve ensin leikkiä ja sitten syödä. Vauva tekee aloitteen, äiti tulkitsee vauvan tarpeen ja vastaa siihen oikein. Vauvan tunteiksi teksteissä on valittu onnellinen, tyytyväinen ja kylläinen.

> *Matalat äänet ei naurata, mutta kiljahtava äännähdys naurattaa poikaa varmasti.* (Rakkaus_26.3.Ä3)

Teksteistä nousee esiin, miten äiti on huomannut erilaisten äänten merkityksen vauvan aktivoimisessa. Kun äiti huomioi vauvaa riittävästi ja oikein ajoitetusti, he molemmat kokevat tyytyväisyyden ja rakkauden tunteita. Ruokailuhetket onnistuvat hyvin, kun äidillä on kyky ennakoida vauvan näläntunteita. Kun äiti on luonut säännöllisen vuorokausirytmin itselleen ja vauvalle, helpottaa se ruokailuhetkien ajoittamista ja onnistumista. Äiti kantaa vastuun arjen sujumisesta ja säännöllisen elämänrytmin löytymisestä. Sopiva määrä vastuuta, tilanteista selviäminen ja vauvan tyytyväisyyden aistiminen tuottavat äidille itseluottamusta, mikä heijastuu myös vauvaan. Itseluottamus ja vastuu ovat osa voimaantumisteorian kykyuskomuksia.

Eräässä tekstipätkässä äiti kirjoittaa vauvan nauttivan suihkutuksesta, vaikka tämä ei hymyillytkään. Näin ollen hän on valinnut vauvalle myönteisten tunteiden lisäksi myös tunteen rauhaton. Kokonaisuudessaan tilanne on äidin mielestä onnistunut, vaikka vauva ei hymyillytkään ja on ajoittain rauhaton. Äidin positiivinen ennakkoasenne ja toiveikkuus on merkityksellistä. Äiti kertoo nauttivansa kylvetyksestä, hän hymyilee ja leikittelee vauvaansa ja vauva katsoo äitiään silmiin ja hymyilee. Vauva on tyytyväinen.

> *Illalla ennen puuroa tytöllä oli kovat kitinät ja oikein itkut päällä ja hän sai oikein ison itkukohtauksen. Annoin poikkeuksellisesti tytölle tissiä ennen puuroa ja hän rauhoittui.* (Onni_21.4.Ä6)

Aina ei ole hyvä pitää kiinni rutiineista. Äidin onkin tärkeää ennen muuta olla herkkänä vauvan viesteille ja tunnistaa niitä, samoin kuin vastata niihin oikein. Vauvan kova itkukohtaus muuttui perheen yhteiseksi nauruksi, kun vatsa oli täyttynyt äidin antamasta maidosta. Äiti poikkesi rutiineista ja tiesi, mikä saisi vauvan rauhoittumaan. Äidin tuntiessa onnea, vauvat ovat äitien mukaan olleet onnellisia, tyytyväisiä ja pirteitä. Tekstien perusteella suurin osa perusturvallisuuden tarpeiden tyydyttämisestä liittyvät ruokailutilanteisiin sekä ympäristötekijöihin. Tuttu ympäristö ja samanlaiset toistuvat vuorovaikutustilanteet luovat vahvan pohjan perusturvallisuuden tunteelle. Äidin laulama tuttu laulu saa vauvan innostumaan ja vauva aktivoituu vuorovaikutukseen ääntelemällä mukana. Äiti kuvaa onnen tunnettaan tilanteissa, joissa hän on oivaltanut kykynsä tunnistaa vauvansa päivärytmin. Hän osaa ajoittaa oman toimintansa oikein ja on herkkä vauvan viesteille. Esimerkiksi pukemiseen ei kannata ryhtyä ennen kuin syömisestä on kulunut tarpeeksi aikaa.

7.2.2 Tunnetilojen säätely ja yhteensovittaminen

Kehityspsykologia määrittelee, että vauvan tulisi ensimmäisten kahdeksan kuukauden aikana saavuttaa kyky säädellä omia tunteitaan. Yhteisissä kokemuksissa toisen, useimmiten aikuisen kanssa, vauva luo mieleensä rakenteet, joiden avulla hän voi myöhemmin säädellä itse omia tunnetilojaan. Turvallisen kiintymyssuhteen ja perusoletusmallin omaava lapsi uskaltaa jakaa ja ilmaista aikuisen kanssa kaikenlaiset tunteensa: ilon, surun, pelon, tuskan ja riemun. (Mäkelä 2003: 30, 33.)

Tunteiden yhteensovittamisessa äiti aistii vauvansa tunnetilan ja vastaa siihen omaa reaktiotansa sopeuttaen (Lindblom-Ylänne – Niemelä – Päivänsalo – Tynjälä 2005: 42). Äidin tehtävänä on auttaa vauvaa tulemaan toimeen erilaisten tunteidensa kanssa. Äiti osaa lohduttaa itkevää vauvaansa ja lievittää vauvan pahaa mieltä. Vauvan ollessa iloinen, äiti jakaa hänen hyvän olon tunteensa ja auttaa lisäämään sitä. Vähitellen aikuisen avulla vauva oppii itse säätelemään tunteitaan ja vielä aikuisenakin tästä taidosta on hyötyä. Tunteiden jakaminen lisää yhteenkuuluvuutta. Äidin varmuus tulkita vauvan tunnetiloja, kuten surua, iloa, pelästystä, hämmennystä ja kiukkua, lisääntyy ja vauva oppii jakamaan tunteitaan. Äänenpainoilla, sanoilla, ilmeillä sekä eleillä on merkitystä, kun äiti osoittaa tunteita vauvaansa kohtaan. (Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys lapsuus ja nuoruusiässä 2006.)

Peilaus tarkoittaa sitä, että aikuinen heijastaa vauvan tunteen hänelle takaisin omilla ilmeillään, eleillään ja äänenpainoillaan. Tämä on sanatonta kommunikaatiota. Kun vauva vastaanottaa oman viestinsä samankaltaisena aikuiselta, hänen vireystilansa nousee ja stressitasonsa laskee. Näin ollen vauvan myönteiset tunteet saavat vahvistusta ja vaikeat tunteet pystyvät rauhoittumaan. Peilauksen avulla tunnetiloja voidaan tyynnyttää tai kiihdyttää nopeammin kuin pelkän fyysisen toiminnan avulla. Peilausta voidaan kutsua myös virittäytymiseksi tai tunteiden yhteensovittamiseksi. Vauvalle peilaus antaa kokemuksen toivosta – välillä katkennut yhteys aikuiseen on rakennettavissa hetken päästä uudelleen. (Mäkelä 2003: 26 - 27.)

Tunteiden säätely ja yhteensovittaminen on peilausta äidin ja vauvan välillä. Teksteistä ilmenee useita tilanteita, joissa äiti aktivoi vauvaansa vuorovaikutukseen. Äidin kasvojen ilmeet, äänenpaino ja sanat motivoivat vauvaa matkimaan äitiä. Samanlaisia tilanteita löytyy myös muista varhaisen vuorovaikutuksen kategorioista.

> *Yksi päivän parhaita hetkiä on herääminen aamulla tytön hymyyn!* (Ilo_Ä4)

Yllä oleva sitaatti kertoo siitä, kuinka äiti on iloinen nähdessään vauvansa kasvot ja hymyn. Päiväkirjatekstien perusteella tunnetilojen säätely ja yhteensovittaminen tuottaa sekä äideissä että vauvoissa samanlaisia myönteisiä tunteita. Äiti tuntee iloa nähdessään vauvansa hyvän olon. Äidin ilon tunne ja ilmeet peilautuvat vauvaan ja vauvasta taas takaisin äitiin. Teksteistä esille nousseet tunteet ilo ja myönteisyys kuvaavat vahvasti äitien voimaantumisen kokemuksia. Teksteissä äidit kuvaavat useaan otteeseen, miten tutuissa toistuvissa vuorovaikutustilanteissa vauva nauttii rutiineista kertoen siitä hymyllä ja naurulla. Äiti vastaa vauvan iloon eleillä ja ilmeillään ja siten tunne on molemminpuolinen ja jaettu.

> *Hampaiden pesu oli hauska hetki. Tyttö nauroi kovasti kun hammasharja kutitti hänen ikeniään. Koko perheen yhteinen hyvä hetki.* (Rakkaus_16.2.Ä4)

Toistuvat vuorovaikutustilanteet, kuten hampaiden pesu ja kylpyhetket, saavat äidin kuvaamaan koko perheen yhteisiä tunnekokemuksia. Äiti kuvaa kokemuksiaan valitsemalla tunteekseen rakkauden. Seuratessaan isän ja vauvan leikkihetkeä, äiti kokee myös rakkautta perheeseensä. Teksteissä tulee esille, miten äiti on sopeuttanut oman elämänrytminsä vauvan vuorokausirytmiin, ja äiti toteaa tuntevansa rakkautta vauvaansa väsyneenäkin. Pelkkä vauvan hymy saa äidin tuntemaan sisällään rakkautta. Vauvan tunteiksi äidit ovat valinneet muun muassa onnellisuuden, rauhallisuuden ja tyytyväisyyden tunteita.

> *Tyttö tuli ihan lähelle ja siinä me katseltiin toisiamme, ”juteltiin” ja keskusteltiin – tyttöä kun kiinnostaa äidin ja isän kasvot kovasti.* (Onni_15.4.Ä6)

Äiti ymmärtää vauvaa kiinnostavan vanhempien kasvot ja on onnellinen, kun vauva tekee aloitteita, koskettaa, tulee lähelle ja hymyilee. Teksteissä on paljon erilaisia kuvauksia siitä, miten vauva reagoi ulkoa tuleviin ärsykkeisiin, kuten ihmiskasvoihin. Näihin ärsykkeisiin vauvat vastaavat katsekontaktilla, joka on pitkäkestoinen. Katsekontaktiin liittyy useimmiten hymy ja nauru. Vauvan ääntely pyrkii jäljittelemään äidin puhetta tai laulua.

7.2.3 Kommunikaation vaikutus ympäristöön

Vuorovaikutuskokemusten tarkoituksena on luoda pohja vauvan kommunikaatio-kyvyille. Kun vauva huomaa, miten hänen tuottamansa kommunikaatio vaikuttaa ympäristöön, hänen sisäinen tunne omasta aktiivisesta minästä kehittyy. Vastavuoroisuus tarkoittaa aloitteita, jotka ovat molemminpuolisia, ja joissa vauvan jokeltelu jatkuu vasta sitten kun aikuinen on lopettanut. Vauva oppii vastavuoroisuuden periaatteet varhaisessa vuorovaikutussuhteessa vanhempansa kanssa. (Salo 2003: 53.) Vuorovaikutus on molemminpuolista silloin, kun sekä äiti että vauva tekevät aloitteita ja vastaavat toistensa aloitteisiin. Vauva hakeutuu vuorovaikutussuhteeseen itkun, katsekontaktin, tarttumisen, hymyilyn, jokeltelun ja käsien ojentamisen avulla. (Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys lapsuus ja nuoruusiässä 2006). Vauvan suotuisan kehityksen ehtona on, että äidin ja vauvan vastaustavat ovat yhteensopivia (Punamäki 2001: 177).

Kolmannen varhaisen vuorovaikutuksen kategorian muodostaa kommunikaation vaikutus ympäristöön. Sen me jaoimme tekstien perusteella kahteen alaotsikkoon. Ne ovat *Äiti tekee aloitteen* sekä *Vauva tekee aloitteen*. Pääsääntöisesti vuorovaikutustilanteiden aloitteista vastaa äiti. Äiti tekee aloitteita leluilla, ilmeillä, eleillä, lauluilla, koskettamalla ja ottamalla vauvansa syliin.

> *Poika makasi "leikkimatolla" ihmetellen ympäröiviä esineitä ja kosketteli niitä. Menin istumaan hänen jalkopäähän ja kumarruin pojan ylle. Ryhdyin laulamaan Saku Sammakkoa ja samalla heiluttelin pojan jalkoja… On ihanaa katsoa hänen touhuamistaan ja itsekin osallistua siihen.* (Ilo_8.3.Ä1)

Vauvan iloinen suhtautuminen uusiin mielenkiintoisiin leluihin saa äidin hakeutumaan vuorovaikutukseen. Äiti ottaa vauvaansa kontaktia, leikittää häntä lauluin ja vauva lähtee mukaan leikkiin. Tekstien perusteella aloitteen tekijänä on yleensä äiti. Äiti houkuttelee vauvaa vuorovaikutukseen sanoilla, ilmeillä, äänenpainoilla ja kosketuksella. Eräässä tekstissä vauva kiinnostuu vanhempiensa puheesta ja useasti toistetusta hassusta sanasta, ja reagoi siihen nauramalla. Äiti oivaltaa, että vauvaa naurattaa tämä hassu sana, ja niin äiti sekä vauva jatkavat sanalla leikittelyä. Tämä tuottaa molemminpuolista iloa.

Tekstien perusteella äidit ovat valinneet vauvan tunteiksi onnellinen, innostunut, iloinen ja pirteä. Eräs äiti kirjoittaa, miten vauva alkaa ruokapöydässä voimakkaasti äännellä ja

saa siten äidin nauramaan. Äiti tulkitsee vauvan käyttäytymistä huomiohakuisuudeksi ja kokee vauvan kaivanneen hänen huomiotaan. Muita vauvan kommunikaatiotapoja teksteissä ovat hymyily, kiljuminen, päristely, tuhina, silmiin katsominen, ryömiminen ja nauraminen. Eräs äiti toteaa tekstissä, miten hänestä tuntuu hyvältä nähdä vauvansa nauttivan. Äiti kokee onnistuneensa saadessaan kontaktin vauvaansa. Tämä tukee käsitystä voimaantumisesta.

> *Ruokailun jälkeen ojensin kädet tytölle ja kysyin: ”Tuletko äidin syliin?” Tyttö ojensi selvästi kädet vastaan. Tästä äidille tuli hyvä mieli, että on opittu pyytämään syliin.* (Rakkaus_1.4.Ä6)

Äiti tekee aloitteen ja vauva vastaa siihen eleillään. Kuvattu vuorovaikutustilanne on todennäköisesti toistunut useita kertoja, sillä vauva osaa vastata äidin aloitteeseen peilaamalla äidin liikkeitä. Kyseessä on opittu asia. Vauva tunnistaa jo selvästi, mitä äiti tarkoittaa. Vauva ymmärtää, että ojentaessaan kätensä, hän kertoo samalla äidilleen haluavansa syliin. Aikaisemmat kokemukset ovat saaneet vauvan luottamaan siihen, että luultavimmin hän myös pääsee äidin syliin. Nostamalla vauvan syliin, äiti tukee vauvan aktiivista minää. Tutut tilanteet ja kiireetön ympäristö rauhoittavat vauvaa ja luovat mahdollisuuksia yhteiseen tekemiseen. Tämä on edellytyksenä onnistuneelle vuorovaikutustilanteelle. Vuorovaikutusta ovat äidit kuvanneet yllä olevan esimerkin mukaisesti vastavuoroiseksi, jossa äidin aloitteen jälkeen vauva vastaa ja sitten vauvan lopetettua äiti taas jatkaa.

Suurimman osan aloitteista tekee näissäkin kuvauksissa äiti, esimerkiksi siirtymällä vauvan viereen lattialle tai ottamalla vauvan sänkyyn viereensä. Äitien kuvaamat rakkauden täyttämät hetket ovat ihan tavallisia hetkiä arjessa. Äidin iloitessa kevätpäivästä ulkona, hän ymmärtää antaa myös vauvalleen mahdollisuuden tutkia ympäristöään aistein. Kokemukset tuoksuista, valosta ja kevään ensimmäisistä hyönteisistä jaetaan yhdessä vauvan kanssa. Äiti tukee vauvansa minäkuvan muodostumista ja aktiivista kommunikaatiota ympäristönsä kanssa olemalla vauvansa kanssa sekä tutussa että vieraassa ympäristössä. Vieraassa ympäristössä tutut ihmiset ja äänet auttavat vauvaa luottamaan itseensä. Tämä rohkaisee vauvaa tutkimaan ympäristöä sekä kokeilemaan eri keinoja kommunikoida ja vaikuttaa. Kun äidin tunne on rakkaus, vauvan tunne on muun muassa tyytyväinen, onnellinen, iloinen, rauhallinen tai pirteä. Äidin rakkaus välittyy vauvaan. Tämä vahva tunne välittyy myös päiväkirjatekstien lukijalle.

> *… Hetken päästä silmät paljastuivat liinan takaa ja minä sanoin iloisella/ihmettelevällä äänellä "hui" pojalle. Otin liinan pois kokonaan hänen kasvoiltaan ja jatkoin jalkojen heiluttelua. Poika reagoi ääntelemällä iloisesti ja välillä jännittämällä jalkalihaksiaan.* (Onni_10.3.Ä1)

Sängyn päällä leikitty piiloleikki on käynnistynyt äidin aloitteesta. Vauva nauttii piiloleikistä ääntelemällä iloisesti. Vauvan käyttäytymistä havainnoimalla äiti osaa lopettaa leikin ajoissa ja säädellä vauvan tunteita, iloa ja innostusta. Olennaista on, ettei leikki ole vauvasta liian pelottava. Äidit mainitsevat teksteissä myös tuttuja lauluja, kuten Körö körö kirkkoon, Jänis istui maassa, Saku sammakko ja Bonzo pieni leikkihauva. Toistuvasti lauletut laulut saavat vauvan kiinnostumaan ja vauva alkaa äännellä äidin äänensävyjen ja liikkua äidin liikkeiden suuntaisesti.

7.2.4 Kehityksen mahdollistaminen

Vauvat ovat riippuvaisia hoitavista aikuisista ja ovat jo tässä vaiheessa valmiita vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Vuorovaikutussuhteessa jaetaan tunteita, aikomuksia ja tarkkaavaisuuden kohteita. Vauva oppii katsomaan samaan kohteeseen kuin aikuinen ja oppii ymmärtämään, että sanat liittyvät johonkin kohteeseen. Kielen ymmärtäminen on saanut alkunsa. Vauvasta on kiva leikkiä. Leikkiessä vauvan kanssa, vanhempi voi auttaa vauvaa harjoittelemaan taitoja, joita hänellä ei vielä ole. Näin vauva oppii vähitellen itsenäisesti asioita, joihin aiemmin tarvitsi vanhemman apua. Vähitellen vauva alkaa ilmaista omiaan kokemuksiaan ja aikomuksiaan liikkein, ilmein ja ääntelyin. Ensimmäisen ikävuoden lopussa vauva osaa ilmaista, mitä hän haluaa. Hän osaa vastustaa ja ilmaista, mistä hän on kiinnostunut. (Lindblom-Ylänne ym. 2005: 26 - 27, 41).

Jokainen vauva kehittyy yksilöllisesti ja omassa tahdissaan. Vauva oppii uudet taidot vasta kun hän on siihen kypsä. Vanhemman kannattaa arvostaa sitä, mitä vauva jo osaa, ja antaa vauvalle mahdollisuus itse löytää omat taitonsa. Kääntyminen, käsien ihmettely, konttaaminen tai istumaan nouseminen tapahtuvat juuri silloin, kun niiden aika on. Vauva nauttii omasta ilostaan ja on ylpeä uusista taidoistaan. Vanhemman tehtävänä on jakaa tämä riemu. Vauvat oppivat parhaiten uusia asioita ollessaan tyytyväisiä. Rakkaudella, huolenpidolla, jatkuvuudella, pysyvyydellä, säännöllisyydellä, turvallisuudella sekä tunteiden ja oman arkisen ympäristön ihmeiden jakamisella on suuri merkitys pienen ihmisen kehitykselle. (Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys lapsuus ja nuoruusiässä 2006.) Vauvan kehityksen kannalta onkin olennaista, että äiti

ymmärtää varhaisen vuorovuorovaikutuksen merkityksen. Vain siten hän osaa oikealla tavalla tukea vauvansa myönteistä kehitystä.

Kiintymyssuhde vaikuttaa tapaan, jolla vauva havainnoi ja tulkitsee ympäristöään, tunteitaan ja ajatuksiaan. Tulkinta vaikuttaa suotuisasti tai epäsuotuisasti lapsen kehitykseen. Jotta vauva kokee turvallisuuden tunnetta ja rohkeutta tutkia ympäristöään, on hänellä oltava luotettava suhde ympäristöönsä. Vauva luottaa omiin kykyihinsä ja hän osaa ilmaista aktiivisesti omia tunteitaan kehitysikänsä mukaisesti. Vaikka kiintymyssuhde olisi turvallinen, se ei takaa lapselle suotuisaa kehitystä. (Punamäki 2001: 174, 177 – 178.)

Neljännen varhaisen vuorovaikutuksen kategorian jaoimme kahteen alaotsikkoon. Ne olivat *Kommunikaation kehitys* ja *Fyysinen kehitys*. Äidit käyttivät päiväkirjaa vauvan kehityksen seuraamiseen ja nauttivat vauvan ensimmäisistä nauruista, hymyistä ja kiljumisista, samoin kuin hampaiden puhkeamisesta sekä kyljelle ja lopulta vatsalle kääntymisestä.

> *Makoilimme vierekkäin viltillä, lattialla. Juttelimme, leikimme "pöö" -leikkiä. Nauratti kovasti. Katselimme kirjaa ja puristelimme leluja. Poika kääntyi oikealle kyljelle itse! Poika punnersi ja punnersi. Äiti kannusti vierestä: "Hyvä poika!". Se oli yhteistyötä.* (Ilo_27.3.Ä3)

Vauvan kehittyminen tuottaa molemminpuolista iloa ja äidit ovat tuoneet sen hyvin selvästi esille teksteissään. Seuratessaan vauvan kehittymistä äiti kokee ilon tunteiden lisäksi myös ylpeyttä vauvastaan. Yksi äideistä kirjoittaa myös vauvan tunteen olevan ylpeys. Samassa tekstissä vauvan tunnetta kuvataan myös harmistuneeksi. Tämä johtuu siitä, että vauva yrityksistä huolimatta joutuu kauan ja monena päivänä yrittämään vatsalle kääntymistä. Lopulta kääntyminen onnistuu ja äiti sekä vauva tuntevat ylpeyttä suorituksesta.

Alle yksivuotiaan kehitykselle tärkeät päämäärät, kuten kyljelle ja vatsalle kääntyminen, hymy, nauru ja omiin kehon osiin, kuten varpaisiin, tutustuminen suulla sekä esineiden suuhun laittaminen, nousevat esille myös päiväkirjateksteistä. Vauva tulee tietoiseksi siitä, miten hän voi omia kehon osiaan liikuttamalla oppia vähitellen tuottamaan erilaisia liikkeitä. Tämä toimii perustana kaikelle myöhemmin tapahtuvalle kehitykselle kuten ryömimiselle, konttaamiselle ja kävelemään oppimiselle. Jotta vauva uskaltaa harjoittaa uusia taitojaan, hänen on tunnettava olonsa turvalliseksi ja saatava tukea ja

kannustusta. Äitien tekstien perusteella kaikkien vauvojen kotiympäristö vaikuttaa suotuisalta edistämään vauvojen turvallista kehittymistä.

> *Uusi hammas puhkesi ja viime päivien kiukuttelun syy siis selvisi =)* (Rakkaus_10.3.Ä4)

Huolimatta vauvan itkuisuudesta, äiti tuntee rakkautta vauvaan. Äiti ymmärtää, että vauvan kiukuttelun syy on kehitykseen liittyvä luonnollinen asia. Vauvan tunteiksi valitut rauhaton ja tyytymätön ovat luonnollinen valinta tässä tilanteessa, kun vauva tuntee fyysistä kipua. Kriiseistä selviäminen ja vauvan erilaisten tunteiden hyväksyminen ovat välttämättömiä vauvan perusturvallisuuden tunteen syntymiselle. Vauvan kehittyminen tuottaa iloa koko perheelle ja niistä oli selvästi mukavaa kirjoittaa. Äitien tunteiden ollessa rakkaus, vauvojen tunteet olivat iloinen, pirteä, päättäväinen, kiinnostunut ja voimakastahtoinen. Adjektiivit päättäväinen ja voimakastahtoinen kertovat lukijalle myös vauvan persoonallisuudesta ja temperamentista, jotka äiti tunnistaa jo näinkin varhaisessa vaiheessa kehitystä. Tunnistaessaan lapsen persoonallisuuden ja temperamentin piirteitä, äidille kehittyy kyky tukea vauvansa kehitystä jatkossakin oikealla tavalla. Varhaisen vaiheen yhteistyö ja kriiseistä selviäminen ovat luja perusta myöhemmille kehityshaasteille.

> *Poika oli sylissäni ja hyppyytin häntä. Lauloin "Jänis istuu maassa" -laulua. Ensimmäinen "räkäinen" nauru kajahti ilmoille. Mahtavaa!!!* (Onni_7.3. Ä3)

Äidin laulu saa vauvan nauramaan ensimmäistä kertaa ääneen. Ääntely ja esimerkiksi nauru luovat pohjaa puheen kehitykselle. Kun lapsi uskaltaa kokeilla erilaisia itse tuottamiaan ääniä, hän myös myöhemmin uskaltaa matkia aikuisen puhetta. Ensimmäiset sanat tulevat ensimmäisen ikävuoden lopulla. Vauva oppii ymmärtämään sanojen merkitystä ja sitä, että ne viittaavat johonkin esineeseen tai asiaan. Kun äiti omalla toiminnallaan on saanut vauvansa nauramaan, hän tuntee itsensä onnelliseksi. Tämä tukee äidin itseluottamusta, sillä hän on osannut tuottaa vauvalleen hyvän olon tunteen. Vauva on onnellinen ja selvästi iloinen omasta uudesta taidostaan eli nauramisesta. Yhteinen kieli äidin ja vauvan välillä on syntymässä.

7.3 Äitien kokemukset Hyvän hetken päiväkirjasta

Seuraavaksi vastaamme toiseen tutkimuskysymykseemme, millaisena äidit kokivat kirjoittamisen Hyvän hetken päiväkirjaan. Ryhmäkeskusteluun osallistui kuudesta päiväkirjan täyttäneestä äidistä kolme äitiä. He kaikki kuuluivat ryhmään B. Ryhmäkeskustelu litteroitiin ja litteroidusta aineistosta erotettiin kaikki olennainen kokemusperäinen tieto, joka liittyi päiväkirjan toimivuuteen ja hyödynnettävyyteen. Kaikki tieto analysoitiin sisällönanalyysin menetelmin.

7.3.1 Päiväkirjatyöskentely

Päiväkirja oli hyvä ja hauska tapa pitää kirjaa lapsen kehityksestä. Äidit olivat tyytyväisiä voidessaan pitää päiväkirjan itsellään muistona. Hyvänä asiana äidit kokivat päiväkirjan rakenteen, joka ohjasi positiiviseen ajatteluun. Äidit olivat iloisia oivaltaessaan, että ihan tavalliset hetket ovat hyviä hetkiä, eikä vuorovaikutuksen tarvinnut olla erityisen ihmeellistä ollakseen onnistunutta.

> *… mä tavallaan taas ite ajattelin et mä tunnistin … et meil oli hyvä hetki, mistä mä voin kertoo jollekin… et aikasemmin mä olin ajatellu et tää on vaan tällanen tavallinen hetki. (Ä6)*

Kirjoittaminen antoi äidille rohkeutta jakaa kokemuksiaan muille äideille. Äidit kokivat kirjoittamisen olevan myös hetkittäin hyvin työlästä ja turhaa, sillä he eivät ymmärtäneet, mitä hyötyä päiväkirjasta oli heille, jos vuorovaikutus vauvan kanssa toimi hyvin. Kirjoittaminen koettiin stressaavaksi ja yksi äideistä kertoi, miten tilanteet saattoivat latistua, kun jo etukäteen mietti, miten niistä olisi voinut kirjoittaa päiväkirjaan. Näin ollen äiti ei enää pystynyt olemaan tilanteissa täysin läsnä vauvansa kanssa.

> *… se kirjoittaminen jotenki latisti sitä.. sitä hetkee enemmän ku korosti niinku sitä.. (Ä5)*

Kahden äidin mielestä oli hyvä, että päiväkirjan rakenne oli yksinkertainen. Se helpotti ja nopeutti täyttämistä. Yhden äidin mielestä rakenne ja erityisesti tunteen valitseminen ympyröimällä aliarvioi äitien älykkyyttä. Hänen mielestään tunteita ei voi yksinkertaistaa eikä valita vain yhtä tunnetta kerrallaan. Oman tunnetilan valitseminen ei ollut aina helppoa ja siihen tarvittiin aikaa. Vauvan tunnetiloja oli äitien mielestä päiväkirjassa riittävästi ja äidit korostivatkin sitä, että tunteita voi olla niin äidillä kuin vauvalla monia päällekkäin. Samojen tunteiden oli huomattu toistuvan kerta toisensa jälkeen.

Niinku ilon päiväkirja et ei siihen pahemmin sit niitä surun hetkiä kirjotellu. (Ä2)

Kysyimme myös, olisivatko äidit halunneet kirjoittaa huonoista hetkistä. Äidit kertoivat, että huonojakin hetkiä tulee vastaan arjessa usein. Äidit korostivat, että kirjoittaminen tilanteista, joissa huono hetki saadaan voitettua, olisi tärkeää. Tämä tukee meidän käsitystämme siitä, että äidit tiedostavat, että arki on kaikilla välillä vähän vaikeaa, mutta kaikki tilanteet ovat silti hallittavissa. Ennen kaikkea päiväkirjaa pidettiin asiana, johon tuli kirjoittaa ilon tunteista ja kokemuksista.

7.3.2 Kirjoitusprosessi

Päiväkirjaa pidettiin sopivan yksinkertaisena, mikä helpotti päiväkirjan täyttämistä. Äidin ja vauvan arjessa on paljon muistettavia asioita ja monesti päiväkirja saattoi unohtua kirjahyllyyn jopa pariksi viikoksi. Kaksi äideistä oli lukenut kirjoituksiaan takautuvasti. Heistä se oli erittäin mukavaa, varsinkin kun he huomasivat, että jo kuukaudessa vauva oli kehittynyt ja silloin vielä niin uudet ja ihmeelliset taidot ja leikit olivat nyt jo opittuja taitoja.

Et kyl mun mielest niit on hirveen kiva lukee sit jälkikäteen. (Ä5)

Yksi äideistä oli kirjoittanut vain kaksi kertaa päiväkirjaan. Hän kertoi, että aikaa kirjoittamiseen ei ollut. Priorisoidessaan arjen asioita ja pakollisia toimia, hän päätti lopettaa päiväkirjojen täyttämisen.

Mä ainakin tuppasin unohtaa ton, et mul piti olla toi päiväkirja esillä… (Ä6)

Kaikki äidit kertoivat siitä, miten ajanpuute ja väsymys johtivat takautuvaan kirjoittamiseen esimerkiksi iltaisin. He kokivat, että tilanteiden mieleen palauttaminen oli silti helppoa.

7.3.3 Muutos

Oman vauvan kehitystä oli kaikkien äitien mielestä ollut mukavaa seurata ja yhden äidin mielestä kirjoittaminen sai asiat pysymään kauemmin mielessä. Kirjoittaminen saattoi siis auttaa äitejä muistamaan, sen lisäksi, että päiväkirjasta jo itsessään jäisi muisto äideille. Yksi äideistä kertoi, miten omien vauva-ajan muistojen lukeminen sai

hänet motivoitumaan myös oman vauvansa muistojen kirjaamiseen. Joskin näitä muistoja hän kirjasi kaupasta ostettuihin vauvakirjoihin, eikä Hyvän hetken päiväkirjaan.

> *… sitä on ollu kiva seurata sitä kehitystä, mut sitte toisaalt ku siit kirjotti ni jotenki se ehkä jää paremmin mieleen.* (Ä2)

Äidit eivät olleet huomanneet muutosta ajatuksissaan. Yhden äidin mielestä päiväkirjan olisi pitänyt olla laajempi, jotta se olisi vaikuttanut hänen ajatuksiinsa ja toimintaansa jollain tavoin. Äiti, joka oli täyttänyt vain kaksi päiväkirjasivua, toi esille sen, että hänen olisi pitänyt täyttää sivuja enemmän, jotta olisi voinut huomata mitään muutosta.

> *En mä koe et se muutti mitenkään! (Ä6)*

Vaikka äidit eivät kokeneet konkreettista muutosta ajatuksissaan, tunteissaan tai toiminnassaan vauvansa kanssa, heidän mielestään kirjoittaminen päiväkirjaan oli kuitenkin pääsääntöisesti mukavaa. Vuorovaikutuksen ollessa vauvan kanssa kunnossa, äidit joutuivat silti ensimmäistä kertaa pohtimaan vuorovaikutustilanteita ja omaa toimintaansa syvällisemmin. Kun äidit lukevat ilon, onnen ja rakkauden sävyttämiä tekstejään jälkikäteen, jää vauvan varhaisista vuosista äidille toiveikas ja hyvä olo. Äiti tuntee onnistuneensa tehtävässään äitinä.

7.3.4 Päiväkirjan rakenne

Erityisen tärkeää äideille tuntui olevan ymmärtää tavallisten arkisten hetkien tärkeys. Hyvien hetkien ei tarvitse olla ihmeellisiä, vaan tavallinen läsnäolo vauvan kanssa on riittävää. Yksi äideistä kertoi, ettei hänen mielestään päiväkirjan täyttämisestä ollut haittaakaan.

> *Onhan se hyvä kiinnittää huomiota niihin positiivisiin asioihin ja hyviin hetkiin. Ei siit ainakaan mitään haittaa voi olla. (Ä5)*

Ohjeet koettiin helposti ymmärrettäviksi ja vapaamuotoisuus siinä, miten tilanteita pystyi kuvaamaan ja tunteita valitsemaan, sai kiitosta. Päiväkirjaan kirjoittamisen haasteina nähtiin ajanpuute sekä liiallinen analysointi kesken vuorovaikutustilanteen. Tällöin vauvan kanssa ei pystytty olemaan täysillä läsnä ja luovuus sekä ilo vuorovaikutuksesta katosi liiallisiin pohdintoihin. Yksi äideistä tunnusti, että hän ei pidä päiväkirjoihin kirjoittamisesta. Tällöin hänen oli varmastikin vaikeaa motivoitua

kirjoitusprosessiin. Lopuksi äidit pohtivat sitä, miksi päiväkirjasta saatu hyöty oli jäänyt heille epäselväksi. Yksi äideistä korosti, että hänen ja hänen vauvansa välinen vuorovaikutus on kunnossa, joten kirjoittaminen ja tilanteiden analysointi on tarpeetonta.

7.4 Päiväkirja voimaantumisen mahdollistajana

Toiveikkuus näkyy päiväkirjoissa äitien myönteisenä asenteena äitiyteen. Äidit eivät kirjoita negatiivisista asioista ja kaikki aluksi haasteellisilta näyttäneet tilanteet kääntyivät lopulta yhteiseksi tyytyväisyyden ja ilon tunteeksi. Äidit ovat toiveikkaita suhteessa itseensä ja vauvaansa. He luottavat omaan arviointikykyynsä ja ovat näin ollen herkkiä vauvansa viesteille. Ryhmäkeskustelun perusteella perheiden tulevaisuus näyttää valoisalta ja tällä hetkellä äidit kokevat tärkeimmäksi tehtäväkseen olla hyviä äitejä omille vauvoilleen. Äidit tuntevat ylpeyttä vauvoistaan ja iloitsevat kehityksen seuraamisesta ja toistuvista arjen leikkihetkistä. Äidit ovat luoneet vauvoilleen turvallisen ilmapiirin ja hoivaavat vauvojaan näiden tarpeita vastaavasti.

Tekstit ovat kertomuksia *onnistumisen kokemuksista* vuorovaikutustilanteissa. Äidit onnistuvat arjen erilaisissa tilanteissa täyttämään vauvansa tarpeet niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaalisetkin. Vauvat onnistuvat kehityssaavutuksissaan ja äidit tuntevat siitä hyvää oloa ja onnistumisen iloa.

Koen onnistuvani ja saavani kontaktin poikaan… (Ilo_10.2.Ä1)

Haasteellisissa tilanteissa onnistuminen on erityisen merkittävää. Tällöin äiti saa rohkeutta ja toiveikkuutta kohdata myös tulevia haasteita, eikä anna periksi yhtä helpolla kuin äiti, jolla epäonnistumisen kokemukset toistuvat uudestaan ja uudestaan. Äiti voi myös palata myöhemmin päiväkirjateksteihin, ja lukea niistä onnistumisen kokemuksistaan. Tämä tuottaa äidille voimaantumisen kokemuksia, jotka pitkällä aikavälillä tukevat äidin jaksamista ja vahvistavat äidin itseluottamusta.

Äidin *minäkäsitys* vaikuttaa siihen, millaisia odotuksia hänellä on itsestään, vauvastaan ja elämästään vauvan kanssa. Jos äidillä on myönteinen käsitys itsestään, hän näkee elämänsä vauvan kanssa optimistisesti ja ymmärtää realistisesti vauvansa tarpeet. Äiti tiedostaa tulevaisuuden mahdollisuudet sekä haasteet ja suhteuttaa ne elämäänsä vauvansa kanssa. Väsyneenäkin äiti jaksaa hymyillä ja nauttia yhdessäolosta vauvansa kanssa. Vauvan hoitaminen ei ole äidille pelkkää mekaanista vaipanvaihtoa

tai syöttämistä, vaan äiti kohtaa vauvansa päivittäin myös tunnetasolla. Kun äiti voi hyvin, myös vauva voi yleensä hyvin ja päinvastoin.

Tekstien perusteella emme voi arvioida äidin *minäkuvan, identiteetin* ja *itsetunnon* laatua tai muutoksia. Voimme kuitenkin todeta, että ryhmän B äidit näyttävät voivan hyvin ja näkemykset äitiydestä, vauvan hoidosta ja vauvasta ovat erittäin myönteisiä. Vaikka tekstien ja ryhmäkeskustelun perusteella vaikuttaakin siltä, että äidit voivat hyvin, me emme sitä voi varmuudella tietää. Myönteisen minäkuvan muodostuminen on pitkä prosessi, johon vaikuttaa ympäristö sekä ihmisen oma arvotausta ja uskomukset itsestään. Päiväkirjatyöskentely tukee äidin minäkäsitystä vahvistavasti, sillä positiivisten ja onnistuneiden vuorovaikutushetkien kirjaaminen auttaa äitiä toisaalta ymmärtämään omat vahvuutensa, mutta myös hyväksymään heikkoutensa.

Äidin itsetunto vaikuttaa hänen toimintaansa ja ratkaisuihinsa. Toiminnan seuraukset sitä vastoin vaikuttavat hänen itsetuntoonsa. Se, että äiti sisäistää osaavansa, onnistuvansa ja kokevansa itsensä riittävän hyväksi äidiksi vahvistaa hänen itsetuntoaan ja lisää hänen voimavarojaan arjessa. Äidin hyvä itsetunto kannattelee vauvaa hyvinä ja huonoina päivänä. Kun äiti tuntee *itseluottamusta*, hän uskaltaa ja haluaa lohduttaa rauhatonta vauvaansa. Äiti ei pelästy vauvan itkua, vaan tarjoaa heti turvallisen sylinsä vauvalleen lohduksi.

> *Tunsin taas suurta iloa, kun poika suhtautui pukemiseen niin iloisesti. Itseluottamukseni nousi merkittävästi ja koin, että poika luottaa minuun päivä päivältä enemmän.* (Itseluottamus_24.2. Ä1)

Päiväkirjojen perusteella havaitsimme, että ryhmän A ja B välillä oli suuria eroja siinä, miten tarkasti vuorovaikutustilanteita oli pohdittu ja miten niistä oli päiväkirjoihin kirjoitettu. Ryhmään A osallistunut äiti kirjoitti useaan otteeseen omista oivalluksistaan ja siitä, miten hän tunsi onnistuneensa ja oppineensa tunnistamaan paremmin vauvansa viestejä. Hän koki mielekkäänä päiväkirjaan kirjoittamisen ja kertoi haluavansa jatkaa kirjoittamista prosessin loputtuakin. Hän kirjoitti päiväkirjaan, miten hän koki itseluottamuksensa vahvistuneen onnistuessaan tilanteissa sekä nähdessään vauvansa iloitsevan ja nauttivan. Päiväkirja oli kyseiselle äidille varmastikin erittäin hyvä tapa pohtia omia ajatuksiaan ja tunteitaan sekä käyttäytymistään. Hänen kirjoittamissaan sivuissa näkyi se oivaltaminen ja itseluottamuksen sekä itsetunnon vahvistuminen, mitä toivoimmekin äitien saavuttavan päiväkirjatyöskentelyn aikana.

Ryhmän A teemat olivat voimavarakeskeisiä ja ohjasivat äitejä tunnistamaan omia tunteitaan ja vahvuuksiaan äitinä. Ryhmässä keskityttiin myös pohtimaan omien ajatusten vaikutusta toimintaan ja sitä kautta pyrittiin ymmärtämään myönteisen ajattelun merkitys vuorovaikutussuhteeseen. Omien voimavarojen ja tunnetilojen pohtiminen edesauttoi ryhmän A äitiä kirjoittamaan aktiivisesti ja syvällisesti omasta toiminnastaan. Hän oivalsi tärkeitä asioita itseensä ja vauvaansa liittyen ja kirjasi omat havaintonsa tarkasti päiväkirjaan. Lopuksi hän pohti vielä niiden merkitystä, teki itsearviointia sekä suunnitteli tulevia vuorovaikutustilanteita vauvansa kanssa. Hän oli ainoa äiti, joka kirjoitti nauttineensa kirjoittamisesta ja haluavansa jatkaa sitä myöhemminkin.

Vaikka tulokset päiväkirjatekstien perusteella osoittivat ryhmän A äidin vahvistumisen kokemuksia, emme me voi kuitenkaan pitää itsestään selvänä, että päiväkirja tuottaa voimaantumisen kokemuksia äidin ollessa masentunut tai muun tuen tarpeessa. Tällaisen päiväkirjamenetelmän hyödyntämiseen äidin ja vauvan voimaannuttamisessa vaikuttavat äidin ja vauvan persoonallisuus, elämäntilanne, ympäristö, perhe- ja muut sosiaaliset kontaktit sekä riittävä yhteiskunnallinen tuki tarvittaessa. Toisaalta ryhmän B äidit näyttivät voivan hyvin, mutta myös tässä ryhmässä on saattanut ajoittain olla tuen tarvetta. Tästä kertoo se, että he ovat aktiivisesti hakeutuneet muiden äitien keskuuteen sekä ohjattuihin äiti-vauva -ryhmiin. Vertaistapaamiset, joissa keskustellaan samanlaisista elämäntilanteista, auttavat äitejä jaksamaan arjessa vauvansa kanssa. Toisille riittää asioiden avoin pohtiminen yhdessä muiden kanssa, toisille kirjoittaminen on paras tapa käsitellä asioita. Siksi onkin tärkeää, että sosiaaliala pystyisi riittävän varhaisessa vaiheessa tarjoamaan mahdollisimman monenlaisia tapoja tukea äidin ja vauvan arkea.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Varhaisessa vuorovaikutuksessa äiti luo suotuisat edellytykset vauvan minäkuvan kehitykselle. Äidin säännöllinen ja monipuolinen toiminta vauvansa kanssa lisää vauvan mielihyvän kokemuksia. Vauva oppii kiinnittämään huomiota positiivisiin kokemuksiin ja tallentaa ne osaksi itsetuntoaan. Olennaista on, että äiti kiinnittää vauvansa huomion sekä fyysiseen, psyykkiseen että sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Äiti ohjaa vauvaansa nauttimaan yhteisistä vuorovaikutustilanteista ja kaikista niistä toiminnoista, joita vuorovaikutustilanteissa esiintyy. (Hakanen 1993: 22 – 23.)

Päiväkirja-aineiston perusteella äitien ja vauvojen välinen vuorovaikutus oli molemminpuolisen mielihyvän ja yhteistyön sävyttävää arjen yhdessäoloa. Vuorovaikutustilanteet olivat arkisia tapahtumia; imetystä, kylvetystä, hampaiden pesua, vaipanvaihtoa, leikkihetkiä sängyllä, sohvalla ja lattialla sekä erilaisia tapahtumia kodin ulkopuolella, kuten vauvauintia, kävelyretkiä ja automatkoja. Osassa päiväkirjoista kuvattiin myös muun perheen, kuten isän ja muiden sisarusten osallistumista vauvan hoitoon ja leikittämiseen. Aineistosta oli helposti löydettävissä varhaisen vuorovaikutuksen erilaisia kategorioita, kuten tunne perusturvallisuudesta, tunteiden säätely ja yhteensovittaminen, vauvan kommunikaation vaikutus ympäristöön sekä vauvan kehityksen mahdollistaminen.

Seija Tuovilan tutkimuksen perusteella suomalaisten tärkeimpiä tunteita ovat viha, ilo, rakkaus ja suru. Näitä tunteita voi kutsua suomalaisten perustunteiksi. Suomalaiset naiset asettavat tunnesanoja tärkeysjärjestykseen siten, että ensimmäisenä on rakkaus, sitten ilo ja kolmanneksi viha. Neljäntenä on suru ja viidentenä onnellisuus. (Tuovila 2006: 19, 23.) Nämä samat tunteet ovat kolme suosituinta tunnetta myös päiväkirjateksteissä. Tämä tukee opinnäytetyön luotettavuutta.

Tunne ilosta antaa energiaa, voimaa ja uskoa yksilölle. Rohkeus ja haasteiden vastaanottaminen sekä epävarmuuden sietäminen tuottavat yksilölle iloa onnistumisesta. (Forsberg 2006: 39.) Äitien valitsemista tunteista puolet olivat ilon, rakkauden ja onnen tunteita. Rakkaudesta on erilaisia tulkintoja ja on väitetty, että sitä olisi mahdotonta tutkia. Rakkaus on jotain mystistä ja selittämätöntä. Rakkauden tunne lisää motivaatiota ja energiaa. Rakkautta pidetään aktiivisena voimana. (Määttä 2006: 48 – 49.) Teksteistä tulee ilmi äitien pitkäjänteisyys ja rakkaus vauvojansa kohtaan. Väsymyksen ja kiireen keskellä äidit tuntevat ylpeyttä ja toiveikkuutta omasta roolistaan äitinä ja haluavat osoittaa vauvalleen, että tämä on heille tärkeä.

Vauva ei kykene hallitsemaan tarpeentyydytystä eikä tunteitaan ilman äidin apua. Jos äiti ei reagoi vauvan itkuun eikä vauvan läheisyyden tarpeisiin, vauvalle ei kehity luottamuksen tunnetta toisia ihmisiä kohtaan. On tärkeää, että äiti on riittävän herkkä ja tarjoaa hoitoa sen mukaan, mitä vauva todella tarvitsee. Vauva luopuu tunteiden ja tarpeidensa ilmaisusta, mikäli hän ei saa niille tarpeeksi vastakaikua. Kun tarpeet tyydytetään tarkoituksenmukaisesti, vauva oppii erottamaan mihin tarpeeseen mikäkin keino tuo helpotusta. Vauvan puhkeava hammas vaatii eri toimenpiteitä kuin nälkä. (Hakanen 1993: 29 – 30.)

Päiväkirjatekstien perusteella äidit kokevat iloa tunnistaessaan vauvansa tarpeita ja osatessaan vastata niihin oikein. He iloitsevat siitä, että vauvat ovat tyytyväisiä ja onnellisia saamastaan hoivasta. Teksteistä käy ilmi, miten äidit koskettavat paljon vauvojaan ja ovat läsnä heidän kanssaan. Kohtaamiset ja vuorovaikutus vauvan kanssa koetaan iloisena asiana. Äitien tekstien mukaan yhdessä oleminen tuottaa molemminpuolista tyydytystä. Äiti kokee iloa ja ylpeyttä huomatessaan vauvansa kehittyvän. Teksteistä käy ilmi, että vauvan kehittyminen vaatii yhteistyötä. Äidin tehtävänä on tukea ja kannustaa vauvaansa ja mahdollistaa vauvan suotuisa kehitys.

Päiväkirja-aineiston perusteella äitien ja vauvojen vuorokausirytmi oli pääasiassa säännöllistä. Poikkeukset liittyivät ruokailu- tai ympäristötekijöihin. Äitien herkkyys tunnistaa vauvan viestejä oli kohdallaan ja tilanteista he selvisivät hyvin. Aloitteen vuorovaikutukseen tekee tekstien perusteella useimmiten äiti. Äiti kokee onnistumisen riemua nähdessään vauvansa vastaavan hänen omiin kontakti-aloitteisiinsa. Äitien ja vauvojen eleiden, ilmeiden ja ääntelyn vastavuoroisuus näkyi myös tekstien kuvauksissa.

Kehityspsykologiassa vauvan elämän ensimmäisen vuoden tärkein päämäärä on minäkuvan ja perusluottamuksen syntyminen. Vauva tarvitsee kokonaisvaltaista hoitoa, joka on mielihyvän sävyttämää ja lasta arvostavaa. Iso osa vauvan tarpeista on tunne-elämän tarpeita – vauvan hyvinvointia ei voida enää tutkia pelkästään hänen fyysisten tarpeittensa kautta. (Kuusisto 1989: 19 - 20.)

Päiväkirjatekstien perusteella vauvojen positiivisia tunnekokemuksia syntyy monenlaisissa tilanteissa. Tärkeintä vuorovaikutuksen onnistumisessa oli äidin läsnäolo ja asenne tilannetta kohtaan. Äiti oli siinä hetkessä vauvaa varten. Vuorovaikutustilanteet eivät tekstien perusteella olleet vain fyysisten perustarpeiden tyydyttämistä, vaan myös psyykkisten ja sosiaalisten tarpeiden tunnistamista ja niihin vastaamista. Vuorovaikutus ei ollut pelkästään syöttämistä, vaipanvaihtoa tai nukuttamista. Se oli empaattista läsnäoloa; leikkiä, naurua, laulua ja erilaisten kokemusten jakamista.

Päiväkirja-aineiston perusteella vauvojen negatiiviset tunnekokemukset vuorovaikutus-tilanteissa olivat hyvin vähäisiä. Kun äidit valitsivat vauvansa tunteiksi joitakin negatiivisia adjektiivejä, näkyi vuorovaikutustilanteisiin useimmiten liittyvän vauvan nälän tarpeen tyydyttäminen tai jokin kehityksellinen haaste, kuten hampaiden puhkeaminen tai vauvan voimakas yritys ja turhautuminen esimerkiksi vatsalleen kääntymisen opettelussa. Kaikki äidit kuvasivat teksteissään, miten vauva aluksi oli

ehkä itkuinen, rauhaton ja turhautunut, mutta äidin oikeanlainen lohdutus sai vauvan rauhoittumaan.

Ryhmäkeskustelussa on sekä haasteita että mahdollisuuksia. Haastateltavat saavat ryhmätilanteessa tukea toisistaan. Osallistujat voivat yhdessä muistella, tukea ja rohkaista toinen toisiaan. Ryhmäkeskustelussa haastateltavat myös kontrolloivat toisiaan. Ryhmässä haastateltava voi kertoa asioista eri tavalla kuin haastattelijalle kahden kesken, koska ryhmänjäsenten mielipiteet innostavat sekä vaikuttavat keskustelun sisältöön. Haasteena ryhmäkeskustelussa ovat keskustelua hallitsevat henkilöt. (Eskola – Suoranta 1999: 95 – 98.)

Ryhmäkeskustelussa äidit kertoivat oivaltaneensa, että hyvä hetki voi olla ihan tavallinen ja lyhytkestoinen yhdessäolon hetki. Sen ei tarvitse olla mikään ihmeellinen ja pitkäkestoinen tapahtuma. Vauvan kehityksestä kirjoittaminen tuntui äideistä mielekkäältä ja äidit olivat iloisia saadessaan pitää päiväkirjan muistona vauvan ensimmäisistä kuukausista.

Opinnäytetyön aineiston analyysin ja prosessin arvioinnin perusteella olemme sitä mieltä, että Hyvän hetken päiväkirja ei sovellu ilman ohjausta oma-apumenetelmäksi äideille, joilla on arkea kuormittavia huolia itseensä tai lapseensa liittyen. Jos äiti ei saa tukea ja kannustusta päiväkirjaprosessin alusta loppuun, hän ei todennäköisesti jaksa kirjoittaa päiväkirjaan. Päiväkirja ei todennäköisesti sovellu äideille, jotka eivät halua kirjoittaa ja pohtia omaa toimintaansa syvällisemmin. He eivät tunne menetelmää omakseen ja muistiinpanot jäävät lyhyiksi loppuen lopulta kokonaan. Heidän kanssaan päiväkirjaa voisi säännöllisesti ja ohjatusti käydä suullisesti läpi. Ohjatuissa ryhmissä äidit saisivat myös kokemuksia vertaisuudesta. Ryhmässä äideillä on mahdollisuus keskustella keskenään kirjoittamistaan teksteistä. Keskustelu voi parhaimmillaan olla voimaannuttava ja se saattaa tuottaa äideille uusia oivalluksia.

Hyvän hetken päiväkirja soveltuu ilman ohjausta ja tukea oma-apumenetelmäksi äideille, joilla ei ole erityisiä ongelmia vauvansa kanssa. Äidit voivat myöhemmin lukea päiväkirjasta, mitä kaikkea vauvan ensimmäisenä ikävuotena on tapahtunut. Erityisen hyvin Hyvän hetken päiväkirja soveltuu äideille, jotka pitävät kirjoittamisesta, oman ajattelunsa, tunteidensa ja toimintansa pohtimisesta. Tilanteiden läpikäymisestä kirjallisesti saattaa olla äideille hyötyä jatkossa, mikäli he ymmärtävät omalla toiminnallaan vaikuttavansa sekä omiin että vauvansa tunnetiloihin sekä pystyvänsä muuttamaan vuorovaikutustilanteiden kulkua ymmärtämällä asioiden syy- ja seuraus -suhteita.

Hyvän hetken päiväkirjaa olisi hyödyllistä jatkossa kokeilla ja hyödyntää suljetussa ryhmässä, jossa osallistujamäärä pysyisi vakiona ja ryhmän kokoontumiskerroilla käsiteltäisiin päiväkirjaa ja erilaisia vuorovaikutustilanteita. Äitejä ei saisi jättää yksin ajatustensa kanssa, vaan ohjaajien tulisi tarjota tukea äideille tarvittaessa. Tällöin Hyvän hetken päiväkirja voi menetelmänä sopia myös tuen tarpeessa oleville äideille ja vauvaperheille.

9 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli saada tietoa siitä, millaisena varhainen vuorovaikutus näyttäytyy Hyvän hetken päiväkirjatekstien perusteella ja samalla selvittää, onko päiväkirja toimiva menetelmä vauvaperhetyöhön. Opinnäytetyö-prosessin avulla saimme arvokasta tietoa äidin ja alle 1-vuotiaan vauvan arjesta. Päiväkirja soveltui hyvin laadullisen tutkimuksen aineistonhankintamenetelmäksi. Päiväkirjateksteistä saimme selville, millaista varhainen vuorovaikutus kohderyhmän äideillä ja vauvoilla on keväällä 2007 ollut.

Päiväkirjoissa kuvatut vuorovaikutustilanteet ovat hyvin monimuotoisia ja äidin tunteet ovat pääasiassa ilon, rakkauden ja onnen sävyttämiä. Vauvojen tunteet ovat pääasiassa positiivisia, ilon, onnen ja tyytyväisyyden tunteita. Tämä kertoo siitä, että äidin suhde vauvaan ja vauvan suhde äitiin on kunnossa. Vauvojen kielteiset tunnekokemukset liittyvät pääasiassa nälkään tai kehityksen haasteisiin.

Äitien itseluottamus näytti tekstien perusteella olevan kunnossa ja itsevarmuus heijastui vauvaan. Äidin ja vauvan välillä oli lämmin tunneside ja he nauttivat yhdessä aktiivisesta vuorovaikutuksesta. Ennen kaikkea vauvan kokemus perusturvallisuudesta syntyi vauvan fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin vastaamisesta. Äidin tulee olla vauvan kanssa läsnä muutenkin kun vain fyysisesti.

Ryhmäkeskustelun avulla saimme selville, millaisena äidit kokivat päiväkirja-työskentelyn. Päiväkirja oli oma-apumenetelmäksi riittävän yksinkertainen, mutta sen käyttöä hankaloitti ensisijaisesti äitien ajanpuute sekä väsymys. Ryhmäkeskusteluun osallistuneet äidit eivät kokeneet tarvitsevansa tukea vuorovaikutukseen vauvansa kanssa, ja siksi menetelmä oli heille stressitekijä. Tärkeää äideille oli ymmärrys siitä, että hyvä hetki voi olla ihan tavallinen arjen pieni hetki.

Ryhmäkeskustelun ja päiväkirja-aineiston perusteella voimme todeta päiväkirjan olevan silti äiteihin positiivisesti vaikuttava tekijä, joka pitkällä aikavälillä saattaa tuottaa voimaantumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemukset ovat ehkä arkipäivää hyvinvoiville äideille, mutta masentuneille ja tuen tarpeessa oleville äideille hyvien hetkien kirjaaminen auttaa oivaltamaan varhaisen vuorovaikutuksen merkityksen ja oman toiminnan välisen yhteyden. Tämä vahvistaa äidin itseluottamusta ja -arvostusta sekä luo hänelle myönteistä minäkuvaa. Hyvinvoivalla äidillä on parhaat mahdolliset edellytykset huolehtia ja hoivata vauvaansa tarkoituksenmukaisesti.

Laadullisen tutkimuksen yksi luotettavuuskriteeri on kontekstisidonnaisuus. Tutkimusprosessi on sidoksissa tutkimustilanteeseen ja myös yhden yksittäisen ihmisen kokemukset ovat sidoksissa vain hänen omaan kokemukseensa ympäröivästä todellisuudesta. Luotettavuuden kriteerinä toimii laadullisessa tutkimuksessa myös tiedon laatu. Vaikka siis jokainen yksilön kokemus on ainutlaatuinen, tulee tutkijan voida yhdistää yksittäiset kokemukset samankaltaisuuksien avulla yleiskäsitteisiin. Viimeiseksi on muistettava, että tutkija on oman tutkimustyönsä subjekti ja hänen tulee pystyä analysoimaan, reflektoimaan ja raportoimaan myös omaa toimintaansa tutkimusprosessin ohella. (Metsämuuronen 2006: 202 – 204.) Opinnäytetyöprosessi on kuvattu tarkasti alusta loppuun ja se tukee osaltaan työn luotettavuusnäkökulmaa. Valitsemamme teoriat, kiintymyssuhdeteoria ja voimaantuminen, tukivat aineiston tulkintaa. Teksteistä saattoi havaita paljon kokemusperäisiä elementtejä, jotka voidaan perustella teoreettisesti.

Haluaisimme nähdä päiväkirjatyöskentelyä toteutettavan seuraavan kerran suljetussa ryhmässä, jossa osallistujamäärä pysyisi vakiona ja ryhmän kokoontumiskerroilla käsiteltäisiin päiväkirjaa. Päiväkirjan avulla on helppoa pohtia erilaisia vuorovaikutustilanteita. Ohjaajan tai ohjaajien tulisi olla motivoituneita rakentamaan kokoontumiskertojen toimintaa päiväkirjaan tukeutuen, eikä äitejä saisi jättää yksin ajatustensa kanssa. Tämä on erityisen tärkeää, jos on jo etukäteen tiedossa, että äidit ovat väsyneitä tai masentuneita tai vuorovaikutussuhteessa vauvan kanssa on ongelmia.

Olemme joutuneet opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa pohtimaan opinnäytetyön toteutuspaikkaa ja yhteistyötä vauvaperhehankkeen työntekijöiden kanssa. Emme saaneet hankkeen työntekijöitä tarpeeksi motivoitumaan Hyvän hetken päiväkirja -prosessille. Heillä oli paljon tekemistä ja valmiiksi suunniteltu kevään ohjelma. Tämä saattoi vaikuttaa siihen, että päiväkirjoja palautui meille takaisin vain puolet ja että äidit olivat haastattelutilanteessa epävarmoja siitä, mikä oli Hyvän hetken päiväkirjan

tarkoitus. Olisimme voineet toteuttaa opinnäytetyön paikassa, jossa koko äiti-vauva-työskentely olisi muodostunut päiväkirjan ympärille. Silloin olisimme saaneet todennäköisesti enemmän aineistoa ja kattavamman kuvan siitä, soveltuuko Hyvän hetken päiväkirja ennaltaehkäisevään vauvaperhetyöhön vai ei.

Hyvän hetken päiväkirja on yksinkertaisen rakenteensa vuoksi helposti muokattavissa ja monipuolisesti hyödynnettävissä erilaisten kohderyhmän tarpeita vastaavaksi. Pienet arjen onnistumiset ja ilojen kirjaamiset ovat tärkeä osa päiväkirjaa ja sen hyödynnettävyyttä. Hyvän hetken päiväkirja on toimiva ennaltaehkäisevä menetelmä ohjatuissa äiti-vauva -ryhmissä, jossa ohjaaja voi taitojensa mukaisesti hyödyntää sitä osana suurempaa kokonaisuutta. Oikeassa kohderyhmässä ja oikeanlaisessa käytössä päiväkirja voi auttaa äitiä ymmärtämään varhaisen vuorovaikutuksen merkityksen sekä auttaa häntä vahvistumaan vanhemmuudessaan ja suhteessaan omaan vauvaansa. Jos äiti ei koe ajatustensa ja havaintojensa kirjaamista mielekkäänä, ei päiväkirja ole hyvä vaihtoehto hänen ja hänen vauvansa välisen vuorovaikutuksen tukemiseen.

Opinnäytetyössämme esitetyt johtopäätökset päiväkirjan mahdollisuuksista äidin voimaannuttajana sekä äidin ja vauvan välisen kiintymyssuhteen vahvistajana eivät ole pienen otoksensa takia yleistettävissä, mutta antavat varmasti paljon ajatuksia uusista toimintatavoista vauvaperhetyöntekijöille. Jo nyt Hyvän hetken päiväkirja pystyy toimimaan tiedon kerääjänä äidin ja alle 1-vuotiaan vauvan arjesta. Yksityisessä käytössä päiväkirja soveltuu hyvin vauvan muistojen keräämiseen hänen ensimmäisiltä kuukausiltaan.

Varhainen vuorovaikutus on sykli, jossa äidin toiminta ja tunne vaikuttavat suoraan vauvan tunteeseen ja sitä kautta myös vauvan käyttäytymiseen. Tunne on vastavuoroista ja vauvan hyvä tai huono olo heijastuu äitiin. Vuorovaikutus on tilannekohtaista ja olennaista on äidin herkkyys vastata vauvan tarpeisiin oikealla tavalla ja oikeaan aikaan. Vauvan varhaiset vuorovaikutuskokemukset luovat pohjan turvalliselle tai turvattomalle kiintymyssuhteelle. Tällä on merkitystä vauvan myöhemmälle kehitykselle. Äidin onnistumisen kokemukset vuorovaikutuksessa lisäävät äidin itseluottamusta ja kyvykkyyttä selviytyä haastavistakin vuorovaikutustilanteista. Äiti herkistyy tunnistamaan vauvansa viestejä ja osaa kohdata vauvan kielteisetkin tunteet rakentavasti ja ymmärtää, etteivät kielteiset tunteet ole häntä vastaan.

Päiväkirjaprosessia on säännöllisesti arvioitu yhteistyökumppaneidemme kanssa Heikki Waris -instituutissa. Seuraava tapaaminen on sovittu marraskuulle 2007. Silloin

tarkoituksena on suorittaa loppuarviointi koko prosessista. Hyvän hetken päiväkirja käyttöohjeineen julkaistaneen Heikki Waris -instituutin internetsivuilla lähitulevaisuudessa. Siellä se on vapaasti sosiaalialan työntekijöiden saatavilla. Lisäksi opinnäytetyömme tulee kokonaisuudessaan Stadian kirjastoon ja erääseen Helsingin kaupungin perhekeskukseen. Hyvän hetken päiväkirjaa on mahdollista jatkokehittää. Kohderyhminä uusissa opinnäytetöissä voivat olla nuoret äidit, yli 1-vuotiaat lapset ja esimerkiksi isät. Samoin Hyvän hetken päiväkirjan toimivuutta on mahdollista kokeilla eri perhetyön sektoreilla: kotiin tehtävässä perhetyössä sekä laitoksissa tapahtuvassa perhetyössä.

Heikki Waris -instituutti on tarjonnut Hyvän hetken päiväkirjaa Tyttöjen talolle Nuoret äidit -projektiin. Projekti tarvitsee käyttöönsä varhaisen vuorovaikutuksen tueksi uusia menetelmiä, ja päiväkirja voisi soveltua menetelmänä suljettuun tyttöryhmään, jossa äidit ovat alle 21-vuotiaita. Työntekijät ottivat Hyvän hetken päiväkirjan testaukseen nuorten äitien ryhmiin. Miten Hyvän hetken päiväkirja toimi nuorten äitien ryhmässä? Siinä voisi olla tuleville Stadian opiskelijoille opinnäytetyön aihe.

Kun perheeseen syntyy vauva, asiat muuttuvat. Tilanne on uusi ja vaatii sopeutumista. Vauvan syntymä on haaste jokaisessa perheessä. Mielikuva äitiydestä saattaa olla liian kaukana todellisuudesta ja arjen vaativuus yllättää perheenjäsenet. Väsymys, ajanpuute, mahdollinen parisuhdekriisi ja puutteellinen tukiverkosto vievät voimavaroja ja perheen fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen tuen tarve lisääntyy. Jotta äiti jaksaisi olla täysipainoisesti läsnä vauvansa kanssa ja hoitaa häntä tarkoituksenmukaisesti, hän tarvitsee voimaantumisen kokemuksia. Näitä kokemuksia hän saa onnistuneissa vuorovaikutustilanteissa vauvansa kanssa.

Puutteellinen vuorovaikutus äidin ja vauvan välillä on riski, joka vaikuttaa vauvan kehitykseen. Tärkeää on, että äiti ja vauva saavat tukea riittävän varhaisessa vaiheessa ja äiti oppii ymmärtämään varhaisen vuorovaikutuksen merkityksen. Hyvän hetken päiväkirja auttaa äitejä oivaltamaan, että vuorovaikutushetken ei tarvitse olla ihmeellistä ollakseen riittävää. Pienikin vastavuoroinen hyvän olon hetki on merkityksellinen äidin ja vauvan yhteisessä arjessa.

LÄHTEET

Ahlqvist, Sari - Kanninen, Katri 2003: Varhaisen vuorovaikutuksen arviointi. Teoksessa Niemelä, Pirkko – Siltala, Pirkko – Tamminen, Tuula (toim.) 2003: Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva, WSOY.

Aineiston analyysimenetelmät 2003. Oulun yliopisto. Verkkodokumentti. <http://herkules.oulu.fi/isbn9514269608/html/i268466.html.> Luettu 29.01.2007.

Enäkoski, Ritva - Routasalo, Pirkko 1998: Kosketuksen voima. Kirjayhtymä Oy. Tampere, Tammer-Paino Oy.

Eskola, Jari – Suoranta, Juha 1999: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino Oy.

Forsberg, Hannele 2006: Tunteet työssä – esimerkkinä sosiaalityönä tehtävä ihmissuhdetyö. Teoksessa: Määttä, Kaarina 2006 (toim.): Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden tulkintaan. Keuruu, Otavan kirjapaino Oy. Oy Finnlectura Ab.

Hakanen, Armi 1993: Objektisuhteiden merkitys yksilön kehityksessä. Kehityspsykologian perusteita. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja A:11. Turku, Painosalama Oy.

Hautamäki, Airi 2005: Kiintymyssuhdeteoria – Teoria yksilön kiin(nit)tymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa Sinkkonen, Jari ja Kalland, Mirjam (toim.) 2005: Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Vantaa, WSOY.

Heikkilä, Tarja 2004: Tilastollinen tutkimus. Helsinki, Edita.

Heikki Waris -instituutti 2006. Helsingin kaupunki. Sosiaalivirasto. Verkkodokumentti. <http://www.hel2.fi/waris/Tietoa_instituutista/perustietinstit_index.htm>. Luettu 16.4.2007.

Heino, Tarja - Berg, Kristiina - Hurtig, Johanna 2000: Perhetyön ilo ja hämmennys. Lastensuojelun perhetyömuotojen esittelyä ja jäsennyksiä. STAKES, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Helsinki, Stakesin monistamo.

Heinänen, Aira 2002: Ensikodin kasvutarina 1942-2002 : Helsingin ensikoti 60 vuotta. Helsingin Ensikoti, Ensikodintie 4, Helsinki.

Himberg, Lea – Laakso, Juha – Peltola, Ritva – Näätänen, Risto – Vidjeskog, Jan 2004: Kehittyvä ihminen. Porvoo, WSOY.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 1997: Tutki ja kirjoita. Helsinki, Kirjayhtymä.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2007: Tutki ja kirjoita. Helsinki, Kirjayhtymä.

Hirvonen, Eila 2000: Raskaus nuoren valintana. Etnografia alle 18-vuotiaiden nuorten raskaudesta, tulevasta vanhemmuudesta ja elämäntilanteesta sekä äitiysneuvolakäynneistä. Tampere, Tampereen yliopistopaino Oy.

Holopainen, Katja 1998: Äitiys on mahdollisuus. Päihdeongelmaisten äitien kuntoutus Oulunkylän ensikodissa. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu nro 17. Nykypaino Oy.

Hurme, H. 1997: Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa Lyytinen, Paula - Korkiakangas, Mikko - Lyytinen, Heikki (Toim.) 1997: Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo, WSOY.

Jokinen, Eeva 1996: Väsynyt äiti. Tampere, Tammer-paino.

Järvinen, Ritva – Taajamo, Terhi – Nordlund, Anne 2006. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vertaisryhmän ohjaajakoulutus. Kouluttajan opas.

Kantero, Riitta-Liisa - Levo, Hellevi - Österlund, Kalle 1997: Lasten sairaanhoito. Porvoo, WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2004: Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Juva, WSOY.

Keskinen, Soili – Virjonen, Heli (toim.): Vanhemmuuden ja lapsen kasvun tukeminen päivähoidossa. Helsinki, Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Korhonen, Anne – Sukula, Seija 2004: Vauvaperhetyö. Juva, PS-Kustannus.

Kuusisto, Ritva 1989: Imetän ja hoivaan. Porvoo, WSOY.

Kuusisto, Ritva (toim.) 1987: Vauvahieronta ja sylihoito tasapainoisen kehityksen tukena. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu nro 11. Alkuperäinen teos: Rice, Ruth D. 1978.

Lindblom-Ylänne, Sari - Niemelä, Raimo, Päivänsalo, Tiina-Maria - Tynjälä, Päivi 2005: PS Lukion psykologia 2. Keuruu, Otava.

Lyytinen, Heikki – Eklund, Kenneth – Laakso, Marja-Leena 1995: Varhainen kognitio, temperamentti ja vuorovaikutus. Teoksessa Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Toim. Lyytinen, Heikki. Porvoo; WSOY.

Metsämuuronen Jari (Toim.) 2006: Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino Oy.

Mäkelä, Jukka 2003: Aivojen varhainen kehitys vuorovaikutussuhteissa. Teoksessa: Sinkkonen, Jari (Toim.) 2003: Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki, WSOY.

Mäkelä, Sinikka 1999: Kun vauvalla ja äidillä on paha olla – Vauvaperhetyöstä tukea varhaiseen vuorovaikutukseen. Teoksessa: Saarinen, Erja toim. (1999): Sairaan ja vammaisen lapsen hyvä elämä. Lastensuojelun Keskusliitto/ Pitkäaikaissairaiden ja vammaisten lasten vanhempainyhdistysten yhteistyöryhmä (YTRY). Helsinki, Oy Edita Ab.

Määttä, Kaarina 2006: Rakkaus – kiehtovaa ja arvoituksellista kuten luovuus. Teoksessa: Määttä, Kaarina 2006 (toim.): Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden tulkintaan. Keuruu, Otava.

Niemelä, Pirkko 2003: Äitiyden tunteen syntyminen. Teoksessa Niemelä, Pirkko – Siltala, Pirkko – Tamminen, Tuula (toim.) 2003: Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva, WSOY.

Nummenmaa, Lauri 2003. Kognitio ja emootio. Turun yliopisto. Psykologian laitos. Verkkodokumentti. <http://research.utu.fi/ccn/courses/Lauri_Nummenmaa.Kognitio_ja_emootiot.KNT_2003.rtf>. Luettu 2.10.2007.

Pelastakaa Lapset ry:n vauvapoliittiset tavoitteet lasten aseman parantamiseksi. Kokonaisvaltainen käsitys lapsuudesta, painotus ehkäisevässä työssä. Pelastakaa Lapset 2002. Stakes 2006. <http://www.pela.fi/vauvapolitiikkaa02.pdf.> Luettu 4.10.2006.

Prekop, Jirina 1989: Olisitpa pitänyt minusta kiinni.. : Kiinnipitoterapian perusteet ja käyttö. Helsinki: Kehitysvammaliitto. Alkuperäinen teos 1989.

Punamäki, Raija-Leena 2001: Kiintymyssuhteen ja traumaattisen kokemuksen yhteys. Teoksessa Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Toim. Sinkkonen, Jari – Kalland, Mirjam. Helsinki, WSOY.

Ruusuvuori, Johanna – Tiittula, Liisa (toim.) 2005: Haastattelu – Tutkimus, tilanteet, vuorovaikutus. Jyväskylä, Gummerus.

Salo, Saara 2003: Kiintymyssuhteen merkitys elämänkaaren aikana. Teoksessa: Sinkkonen, Jari (Toim.) 2003: Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki, WSOY.

Sanneman, Ritva-Liisa artikkeli 7/2003. Psykologilehti 2003. Theraplay korjaa kiintymyssuhteen vaurioita. Verkkodokumentti. Päivitetty 2003. <http://www.theraplay.fi/Theraplay_psykologilehti.pdf>. Luettu 4.10.2006.

Schulman, Marja 2002: Vauvahavainnointi: oppia observoimalla. Saarijärvi, Gummerus.

Siitonen, Juha 1999: Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Oulun opettajankoulutuslaitos. Väitöskirja. Julkaisusarja E 37.

Sinkkonen, Jari 2003: Lapsen kiintymyssuhteen syntyminen ja sen häiriöt. Teoksessa Niemelä, Pirkko – Siltala, Pirkko – Tamminen, Tuula (toim.) 2003: Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva, WSOY.

Sinkkonen, Jari ja Kalland, Mirjam (toim.) 2005: Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki, WSOY.

Sosiaalialan ammattilaisten eettiset ohjeet 2005. Talentia ry. Painotalo Auranen.

Suutarla, Anna – Kankkonen Marjo 2003 – 2006. Mannerheimin Lastensuojeluliitto – Vanhemman työkirja.

Suutarla, Anna – Kankkonen, Marjo 2006: Vauva tulee taloon! Ohjattu päiväkirja raskausajalle ja vauvavuodelle. Mannerheimin Lastensuojeluliitto – Joka kodin konstit –projekti.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2002: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino Oy.

Tuovila, Seija 2006: Suomalaisille tärkeät tunnesanat. Teoksessa: Määttä, Kaarina 2006 (toim.): Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden tulkintaan. Keuruu, Otava.

Törrönen, Maritta – Vornanen, Ritva 2003: Toimintatutkimus. Tampereen yliopisto. Verkkodokumentti. Päivitetty 3.12.2003. <http://www.uta.fi/laitokset/sospol/sosnet/ammlis/toimintatut.htm>. Luettu 11.4.2007.

Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys lapsuus ja nuoruusiässä. Mannerheimin Lastensuojeluliitto – Joka kodin konstit. 2006. Verkkodokumentti. <http://jkk.mll.fi/lapsi_kasvaa_ja_kehittyy/varhainen_vuorovaikutus_ja_aivojen_kehittyminen.php?dir=/lapsi_kasvaa_ja_kehittyy>. Luettu 1.4.2007.

Vauvaperhetyö. Oulun yliopisto 2003. Verkkodokumentti. <http://herkules.oulu.fi/isbn9514271912/html/c234.html.> Luettu 10.12.2006.

LIITTEET

Liite 1. Hyvän hetken päiväkirja ja täyttöohjeet
Liite 2. Mainos
Liite 3. Ryhmäkeskustelurunko
Liite 4. Taulukko: Varhainen vuorovaikutus äitien tekstien perusteella
Liite 5. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Ajatuspäiväkirja
Liite 6. Tutkimuslupa
Liite 7. Työelämän lausunto

Hyvän hetken päiväkirja

Minä ja minun vauvani

Tähän voit liittää
itsestäsi ja vauvastasi valokuvan.

Hei Sinä vauvan äiti!

Kiitos halustasi osallistua Hyvän hetken päiväkirjan täyttämiseen!

Hyvän hetken päiväkirja on osa opinnäytetyötämme, jonka toteutamme Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian opiskelijoina vuoden 2007 aikana. Hyvän hetken päiväkirjan luominen, äitien osallistuminen päiväkirjan täyttämiseen ja päiväkirja-teksteistä saatava aineisto muodostavat opinnäytetyömme prosessin, jonka toteutamme kevään 2007 aikana yhteistyössä erään pääkaupunkiseudun vauvaperhehankkeen ja Heikki Waris Instituutin kanssa.

Hyvän hetken päiväkirjan tarkoitus on olla oma-apuväline varhaisen vuorovaikutuksen tueksi. Toiveena on, että päiväkirja auttaa Sinua keskittymään hetkeksi Sinun ja vauvasi väliseen vuorovaikutukseen. Päiväkirjan sivuille voit kirjoittaa neljän viikon ajan hyvistä hetkistänne ja iloisista kokemuksistanne aina kun haluat. Toivoisimme, että kirjoittaisit vähintään kerran viikossa, mieluiten joka päivä. Hyvän hetken päiväkirjan avulla pääset seuraamaan ja tunnistamaan vuorovaikutustilanteissa esiintyviä omia ja vauvasi tunteita. Neljän viikon täytön jälkeen voit pohtia, huomaatko tai tunnistatko mahdollisesti helpommin omat tunteesi? Oletko huomannut, miten omalla toiminnallasi vaikutat vauvasi tunnetilaan?

Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa kaikkea lapsen ja vanhempien yhdessä elämistä lapsen ensivuosina. Lapsen myöhemmän kasvun ja kehityksen pohjana on varhaisen vuorovaikutuksen laatu ensimmäisten ikävuosien aikana. Vauva tarvitsee kehittyäkseen aikuisen, johon hän voi solmia turvallisen tunnesuhteen. Tavallisesti tämä aikuinen on vauvan oma äiti. Kun lapselle taataan varhaisessa vaiheessa turvallinen ja luottamuksellinen tunnekokemus, se vaikuttaa tulevaisuuden ihmissuhteisiin ja luo hyvän pohjan lapsen itsetunnon, minäkuvan ja empatian kehittymiselle. Äidin on tunnistettava riittävän herkästi vauvansa viestit ja osattava tulkita niitä useimmiten oikein ja vastattava niihin johdonmukaisesti. Varhaiset vuorovaikutuskokemukset vaikuttavat äidin ja vauvan väliseen kiintymyssuhteeseen. Suhde muodostuu ja vahvistuu yhteisissä arjen askareissa. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä ei korosteta koskaan liikaa.

Sinun toimintasi vaikuttaa vauvasi hyvinvointiin.
Kun sinä voit hyvin, vauvasikin voi hyvin! Nyt ja tulevaisuudessa!

Joulukuussa 2006
Niina Kaksonen
Satu Kinnunen

Minä ja sinä,
Sinä ja minä,
Me olemme yhdessä Me.

Rakastan sinua,
Sinä myös minua,
Rakkaudessa kasvamme.

Toisissamme,
Kiinni ja irti,
Toisemme tunnemme.

Tunne on tässä,
Eilen ja aina,
Se on voimamme.

H. Tuomi 2006.

Hyvän hetken päiväkirjan täyttöohjeet

Päivämäärä

Merkitse päivämäärä:
Esimerkiksi 21.3.

Viikonpäivä

Voit täyttää päiväkirjaa päivittäin tai vähintään kerran viikossa. Ympyröi se viikonpäivä, jolloin vuorovaikutustilanne tapahtui. Kirjoita myös oliko kyseessä aamu, päivä vai ilta.

Tilanne

Ympyröi tilanne, jossa olet vauvasi kanssa.

Mitä tapahtui?

Kerro omin sanoin, mitä valitsemassasi vuorovaikutustilanteessa tapahtui.
Mikä teki tilanteesta onnistuneen?
Miksi Sinä koit sen myönteiseksi?

Mitä sinä teit?
Esimerkiksi:

Katsoitko vauvaasi?
Puhuitko/lauloitko/nauroitko vauvallesi?
Kosketitko vauvaasi?

Mitä vauva teki?
Esimerkiksi:

Vauva hymyili, nauroi, jokelsi, itki, heilutti käsiään, katsoi silmiin / katsoi poispäin, tavoitteli jotain esinettä / tiputti jonkin esineen, oli hiljaa paikallaan / rimpuili.

Voit myös kuvailla, missä vauva oli ja missä Sinä olit.
(Vauva oli sylissä, syöttötuolissa, lattialla, hoitopöydällä…
Itse olin seisomassa hänen edessään, tuolilla, makasimme lattialla…)

Kirjoita omin sanoin miten huomasit vauvasi toimivan ja reagoivan omaan toimintaasi. Jokainen huomio, jonka vauvastasi teet, on merkittävä ja tärkeä.
Voit halutessasi jatkaa kirjoittamista myös paperin toiselle puolelle.

Oma tunne

Ympyröi oma positiivinen tunnekokemuksesi tai kuvaile tunnettasi omin sanoin.
Myönteinen tunne voi olla myös vain hetkittäinen kokemus. Sen ei tarvitse tuntua tilanteen alusta loppuun asti.

Vauvan tunne

Tulkitse, miltä vauvastasi tuntui.
Perusta vastauksesi vauvan toimintaan.
Ympyröi vauvan käyttäytymistä mielestäsi parhaiten kuvaava tunne tai kerro siitä omin sanoin.

Ajatuksia –kohtaan voit lopuksi kirjoittaa kaikkea mahdollista, mitä mieleesi tulee.

Esimerkiksi kertoa, miltä päiväkirjan täyttäminen juuri tänään tuntui. Oliko kirjoittaminen mukavaa, työlästä, hauskaa, raskasta, helppoa, vaikeaa… Miksi?

Voit myös pohtia:

Miksi tilanne meni miten meni?
Miksi vauvasi tunsi tilanteen samalla tavalla / eri tavalla kuin sinä?

Hyvän hetken päiväkirjan tulisi olla Sinulle ja vauvallesi keino saavuttaa yhteisiä onnistumisen elämyksiä.

Hyvän hetken päiväkirjan tarkoituksena on tuottaa teille molemmille positiivisia kokemuksia
ja vahvistaa teidän välillänne olevaa kiintymyssuhdetta.

Päiväkirja on kiva muisto Sinulle ja erityisesti kasvavalle ja kehittyvälle vauvallesi. Voit elävöittää päiväkirjaa liittämällä mukaan valokuvia, piirroksia, runoja ja muita kirjoituksiasi. Näin saat Hyvän hetken päiväkirjasta juuri Sinun ja vauvasi näköisen.

Tunne itsesi ja vauvasi.

Positiivisia hetkiä päiväkirjan parissa!

Hyvän hetken päiväkirja

Äidin etunimi _____

Vauvan etunimi _____

Merkitse päivämäärä.	Ympyröi viikonpäivä. MA TI KE TO PE LA SU	Ympyröi vuorovaikutustilanne, josta kirjoitat. Ruokailu Pukeminen Kylvetys Leikkiminen Nukuttaminen Yhdessä olo/Seurustelu
Kuvaile, mitä tapahtui.		
Ympyröi oma tunteesi.	Ilo Onni Innostunut Turvallisuus Helppous Rohkeus Varmuus Toiveikkuus Itseluottamus Osaaminen Onnistuminen Hyvä olo Energisyys Rakkaus Kiireettömyys Muu, mikä?	
Kuvaile vauvan tunne.	Iloinen/Surullinen Onnellinen/Onneton Rauhallinen/Rauhaton Tyytyväinen/Tyytymätön Kylläinen/Nälkäinen Pirteä/Väsynyt Muu, mikä?	

Ajatuksiasi _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Hei
Sinä alle 1-vuotiaan vauvan äiti!
Haluatko mukaan mielenkiintoiseen tutkimukseen?

Olemme Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian sosiaalialan opiskelijoita ja toteutamme opinnäytetyömme vauvaperhehankkeessa. Olemme luoneet hankkeen käyttöön uuden yksinkertaisen menetelmän, Hyvän hetken päiväkirjan. Päiväkirja on pienten vauvojen äideille luotu oma-apuväline varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseksi ja sen merkityksen ymmärtämiseksi.

MILLOIN?

- Helmi-maaliskuun 2007 aikana; yhteensä neljä viikkoa.

Päiväkirjan täyttäminen on vapaaehtoista. Voit itse päättää, teetkö merkintöjä joka päivä vai esimerkiksi viikoittain.

MIKSI?

Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa kaikkea lapsen ja vanhempien yhdessä elämistä lapsen ensivuosina. Sen laatu heijastuu lapsen hyvinvointiin nyt ja tulevaisuudessa.

- Hyvän hetken päiväkirja voisi olla Sinulle ja vauvallesi keino saavuttaa yhteisiä onnistumisen elämyksiä ja vahvistaa teidän välillänne olevaa kiintymyssuhdetta.
- Päiväkirjan avulla pääset seuraamaan ja tunnistamaan säännöllisesti omia ja vauvan tunteita, ja muuttamaan tilanteita mieluisiksi.
- Päiväkirja on kiva muisto Sinulle ja erityisesti kasvavalle ja kehittyvälle vauvallesi.
- Sinun avullasi saamme arvokasta tietoa siitä, onko Hyvän hetken päiväkirja toimiva oma-apuväline varhaisessa vuorovaikutuksessa.

Järjestämme toukokuussa ryhmäkeskustelun tutkimuksen äideille ja kerromme alustavista tutkimustuloksista. Tilaisuudessa on mahdollisuus kertoa omista kokemuksista päiväkirjan käyttöön liittyen. Tutkimukseen osallistuvien äitien henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa valmiissa opinnäytetyössä.

Jos kiinnostuit, ota pikaisesti yhteyttä vauvaperhehankkeen työntekijöihin, ja ilmoittaudu mukaan!

Terveisin
Niina Kaksonen ja Satu Kinnunen

RYHMÄKESKUSTELUN RUNKO (keskiviikkona 16.5.2007 klo 10 – 12)

1 Millaisena äidit kokevat kirjoittamisen Hyvän hetken päiväkirjaan?

A) Päiväkirjatyöskentely

1. Päiväkirjan täyttäminen
   - Miltä sinusta tuntui täyttää päiväkirjaa?
   - Mikä oli helppoa / vaikeaa / hauskaa?
   - Miltä sinusta tuntui miettiä / valita oma tunnetila?
   - Olisitko joissain kohdin halunnut kirjoittaa huonon hetken tunteesta?
   - Miltä sinusta tuntui pohtia lapsen tunnetta?

2. Kirjoitusprosessi
   - Millaiset tilanteet saivat sinut kirjoittamaan päiväkirjaa? Miksi kirjoitit juuri kyseessä olevasta tilanteesta?
   - Milloin ja missä olet täyttänyt päiväkirjaa?
   - Mitkä asiat ovat helpottaneet / vaikeuttaneet kirjoittamista?
   - Oletko jälkeenpäin lukenut kirjoituksiasi? Miltä se tuntui?
   - Miten usein kirjoitit päiväkirjaa?

3. Muutos
   - Oletko huomannut, nyt kirjoitusprosessin päätyttyä, muutosta ajatuksissasi / tunteissasi / toiminnassasi suhteessa vauvaan? Millaisia ne ovat? Ajatteletko / toimitko eri tavalla kuin ennen prosessia?

4. Päiväkirjan rakenne
   - Mitkä asiat olivat hyvää / huonoa päiväkirjassa?
   - Muuttaisitko jotenkin päiväkirjaa? Miten?

2 Millaisena varhainen vuorovaikutus näyttäytyy äitien tekstien perusteella?

1. Mitä ymmärrät termillä *varhainen vuorovaikutus*?
2. Mitä varhainen vuorovaikutus merkitsee sinulle?
3. Mitä äitiys sinulle merkitsee?
4. Miten kuvailisit suhdetta vauvaasi?
5. Mistä teidän yhteinen ilonne arjessa syntyy?
6. Millaisin keinoin voit vaikuttaa sinun ja vauvasi väliseen suhteeseen?

VARHAINEN VUOROVAIKUTUS	Tunne perusturvallisuudesta, herkkyys 8/33	Fysiologiset tarpeet	Vauvan kova itkukohtaus muuttui yhteiseksi nauruksi, kun vatsa oli täyttynyt äidin antamasta maidosta. Äiti tunnisti vauvan nälän tarpeen. (onni)
			Äiti koki, että vauva nautti kylvetyksestä, vaikka tämä ei hymyillytkään. Äiti aistii vauvan senhetkisen tunnetilan. (rakkaus)
			Poikkeuksellisesti vauva hymyili itkun sijasta pukemistilanteessa, koska äiti valitsi oikean ajankohdan pukemiselle. (onni)
			Vauvan hyvä ruokahalu saa äidin iloiseksi. Oikein ajoitettu ruokahetki. (ilo, rakkaus)
			Äiti tunnisti vauvan nälän tunteen. (ilo, onni)
		Sosiaaliset tarpeet	Äidin ja vauvan välinen aktiivinen hetki ennen ruokailua. (ilo, onni)
			Vauvan kitinä vaihtui iloksi, kun äiti heilutteli vauvan jalkoja vaipanvaihdon jälkeen. Äiti tiesi, miten saada vauva iloiseksi. (ilo)
			Äiti on huomannut, miten erilaiset äänet saavat vauvassa aikaan erilaisia reaktioita. (rakkaus, onni)
	Tunteiden säätely ja -yhteen-sovittaminen 7/33	Peilaus	Vauva nauroi isän sylissä äidille ja äiti hymyili takaisin. (ilo)
			Perhe nauttii pestessään yhdessä vauvan hampaita. Perheen yhteinen tunne siirtyy vauvaan ja takaisin. (ilo, rakkaus)
			Äiti havainnoi, kun isä ja vauva olivat lähekkäin. Isän ja vauvan onni siirtyi äitiin. (rakkaus)
			Vauvan hymy on äidin aamun kohokohta. (onni, ilo)
			Äiti heräsi väsyneenä, mutta iloitsi silti vauvan katseesta. (rakkaus)
			Äiti kylvetti ja hymyili vauvalleen, vauva hymyili takaisin. (onni, rakkaus)
			Leikkihetki päättyy makoiluun. Äidin kasvot kiinnostavat vauvaa. (onni)
	Kommunikaation vaikutus ympäristöön 12/33	Vauva tekee aloitteen	Vauva leikki ruokapöydässä äänellään ja sai äidin nauramaan. (ilo)
			Hassu sana kiinnitti vauvan huomion ja sai hänet nauramaan ja kääntymään äitiä kohti. (onni, rakkaus, ilo)
		Äiti tekee aloitteen	Äiti heilutti vauvan jalkoja ja äänteli eri tavoin. Vauva vastasi hymyilemällä ja ääntelemällä. (ilo)
			Äiti houkutteli lelulla ja laululla vauvan vuorovaikutukseen. Vauva kiinnitti leluun huomionsa ja kurkotteli sitä kohti. (ilo)
			Uusi leikki naurattaa vauvaa. (ilo)
			Äiti viestitti elein haluavansa ottaa vauvan syliin, mihin vauva vastasi elein myöntävästi. (rakkaus)
			Aamulla vauva ja äiti olivat lähekkäin. Äiti elein ja kosketuksella aktivoi vauvaa ”keskusteluun”. (rakkaus)
			Äiti lauloi tuttua laulua, jonka vauva tunnisti ja alkoi ”laulaa” mukana. (onni, rakkaus)
			Äiti nostaa vauvan ylös vaunuista nauttimaan kauniista säästä. (rakkaus)
			Äiti kutsui vauvaa leikkiin erilaisten lelujen avulla. Vauva lähti mukaan leikkiin kiinnostumalla esineistä ja kurottamalla niitä kohti. (onni)
			Äiti tuli vauvan lähelle, mistä vauva innostui leikkiin. (rakkaus)
			Äiti leikitti vauvaa liikkein, elein ja lauluilla. Vauva vastasi ääntelemällä ja liikkumalla äidin liikkeiden suuntaisesti. (onni)
	Kehityksen mahdollistaminen 6/33	Kommunikaation kehitys	Perhe iloitsi, kun vauva nauroi ensimmäistä kertaa. (ilo, rakkaus, onni)
			Äidin laulu sai vauvan nauramaan ensimmäistä kertaa ääneen. (onni, ilo)
		Fyysinen kehitys	Vauva maistelee ensin lelujaan ja tavoittelee sitten varpaitaan. (ilo)
			Iloinen leikkihetki päättyi vauvan kyljelle kääntymiseen. (ilo, onni, rakkaus)
			Vauvan useat yritykset saivat hänet lopulta kääntymään vatsalleen. (ilo, rakkaus)
			Vauvan hammas puhkesi ja kiukuttelu loppui. (rakkaus)

Ajatus-päiväkirja

Tunne Nimeä tunne tai tunteet	Tapahtuma Mitä tapahtui, kun tunnetila muuttui kielteisemmäksi?	Kielteiset ajatukset Mitkä olivat välittömiä kielteisiä ajatuksia?	Toivottavat ajatukset Mitä toivoisin ajattelevani?

MLL
MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO
Oman lapsen asiaa.

OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTILOMAKE TYÖELÄMÄN EDUSTAJALLE

HYVÄ YHTEISTYÖKUMPPANI,

Pyydämme Sinua ystävällisesti arvioimaan opiskelijoiden opinnäytetyötä erityisesti työelämälähtöisyyden kannalta. Arvio myös opiskelijan kykyä toimia yhteistyössä sosiaalialan ammattilaisten kanssa sekä hänen valmiuksiaan nähdä alan kehittämishaasteita.

TYÖPAIKKA/TOIMINTAYKSIKKÖ: Heikki Waris –instituutti, Helsingin kaupunki

ARVIOITAVAT OPISKELIJA/T: Satu Kinnunen ja Niina Kaksonen

OPINNÄYTETYÖN AIHE/ NIMI: Hyvän hetken päiväkirja

ARVIOINNISSA PYYDÄMME SINUA KIINNITTÄMÄÄN ERITYISESTI HUOMIOTA SEURAAVIIN SEIKKOIHIN.

1. Aiheen merkittävyys sosiaalialan asiakaslähtöisen ammatillisen työn kehittämisen kannalta

Hyvän hetken päiväkirja on ajan hermolla monella tavalla, eikä vähiten asiakaslähtöisen ajattelunsa vuoksi. Varhainen vuorovaikutus vauvan ja äidin välillä on kiistatta merkityksellinen tekijä lapsen kasvulle. Tämän vuorovaikutuksen tukemiseksi opiskelijat ovat kehittäneet asiakaslähtöisen oma-apumenetelmän, jota äiti voi käyttää itsenäisesti. Toinen opinnäytetyön viitekehys liittyy voimaantumiseen, joka luo positiivisen ja tulevaisuuteen uskoa herättävän suunnan vauvan ja vanhemman varhaiseen vuorovaikutukseen.

2. Opiskelijan kyky rakentavaan, innovatiiviseen ja tulokselliseen yhteistyöhön työelämän edustajien kanssa.

Opinnäytetyöntekijät ovat olleet hyvin oma-aloitteisia, ennakkoluulottomia, sitkeitä ja kekseliäitä sekä etsiessään opinnäytetyön toteuttamistapaa ja -väylää että toimivia sisältöjä yhdessä hakiessamme. Ilmapiiri sisältöjen muokkausvaiheessa on ollut hyvin uutta luova, rakentava ja innovatiivinen. Opinnäytetyöntekijät ovat toimineet aina sovitusti ja saaneetkin aikaan sen, mitä tavoittelimme.

3. Opinnäytetyön hyödynnettävyys työelämässä, sen tarjoamat näkymät alan kehittämisen näkökulmasta

Opinnäytetyö tarjoaa suoraan välineen sosiaalialan henkilöstölle käytettäväksi asiakastyöhön vauvaperheissä. Sosiaalialan työntekijät voivat helposti ottaa käyttöön vauvaperheidensä kanssa Hyvän hetken päiväkirjan ohjaamalla vanhempaa sen käyttöön ja käymällä läpi vanhemman kanssa seuraavassa tapaamisessa huomiot. Päiväkirjaan liittyvä työskentely (kohtaamiset, huomion kiinnittäminen hyviin hetkiin) ja päiväkirjan täyttämisen tekee vanhempi kotioloissaan. Hyvän hetken päiväkirjalla vanhemman huomio kiinnittyy hyvään lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksessa, joka toimii vanhempaa voimauttavasti ja korostaa mahdollisesti myös lapsen kokemia hyviä vuorovaikutuksen hetkiä.

4. Opiskelijan ammatillinen kasvu; kyky reflektiiviseen ammatilliseen työotteeseen, kyky tunnistaa omia voimavarojaan ja kehityshaasteitaan

Opinnäytetyöprosessin aikana kävi selväksi, että opiskelijat ovat hyvin pitkällä ammatillisessa kasvussaan. He ovat pohtineet monia kiperiä tai moniulotteisia asiakastyöhön, työelämään ja opintoihin liittyviä ongelmia tai kysymyksiä kypsästi ja hakeneet ratkaisuja harkiten ja muita kuullen.

Paikka ja pvm: Helsinki 1.11.2007

Työelämän edustaja: Tiina Muukkonen
kehittävä sosiaalityöntekijä